

## Heilbutt mit Macadamiahaube auf Kohlrabi

### Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Kohlrabis
- 250 ml Gemüsefond
- 250 ml Kokosmilch
- 50 g Macadamianüsse
- 25 g Kokosnuss Mark (oder ungesüßte Kokosflocken)
- ¼ Weißbrot
- 125 g Butter
- 1 Eigelb
- 4 Heilbutt Filets (je 200 g, alternativ auch Kabeljau)
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise rotes Pfefferschotenpulver
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Schuss Kokosessig (2 cl)
- Evtl. Mandelaroma
- 4 Minzblätter (zum Garnieren)



### Zubereitung:

- Für die Panade die Rinde des Brotes entfernen und das Brot in grobe Würfel schneiden. Die Würfel bei 100° C für circa 15 Minuten im Backofen auf einem Lochblech trocknen.
- Der Ofen sollte zwischendurch geöffnet werden, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
- Anschließend das getrocknete Brot, die Macadamianüsse und die Kokosnuss (klein gewürfelt, oder Kokosflocken) mit einer Reibe oder Küchenmaschine zu einer paniermehl-ähnlichen Masse verarbeiten.
- Butter, eine Prise Salz und das Eigelb hinzugeben und alles gut verrühren.
- Den Kohlrabi schälen, klein würfeln und in kochendes Salzwasser geben und bissfest garen.
- Für die Sauce, die Kokosmilch mit Gemüsefond in einen Topf geben und mit einer Prise Salz, Pfeffer, Zucker, rotem Pfefferschotenpulver und einem Schuss Kokosessig abschmecken.
- Das Vanillemark mit einem Messer aus der Schote kratzen und hinzugeben. Zusätzlich (wenn vorhanden) die Sauce mit etwas Mandelaroma verfeinern. Aufkochen und vor dem Servieren das Ganze mit einem Pürierstab aufschäumen.
- Den Heilbutt in gebräunter Butter von beiden Seiten anbraten, leicht braun werden lassen und etwas salzen. Der Fisch sollte jedoch nicht vollständig gegart werden, dies geschieht beim anschließenden Gratинieren im Ofen.
- Den angebratenen Fisch von einer Seite fingerdick mit der Panade belegen. Den Backofen auf 230° C Grillstufe vorheizen.

	Der Vorkoster im WDR Fernsehen Freitags um 21:00 Uhr	
---	---	---

- Die belegten Heilbutt Filets circa 5 Minuten im offenen Ofen gratinieren und im Auge behalten, um Anbrennen zu vermeiden. Sobald die Panade goldbraun ist und die Butter kleine Bläschen wirft, ist der Fisch fertig.
- Den Kohlrabi portionieren, in einen tiefen Teller geben und ein Heilbutt Filet mit etwas Saucenschaum darauf anrichten. Das Ganze mit einem gehackten Minzblatt garnieren.
- Dazu passt ein sanfter Grauburgunder mit wenig Säure.