



Heilbutt und Hummerfleisch mit buttrigem Blumenkohlpüree und Radieschen



Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Heilbuttfilet	480 g
Blumenkohl	600 g
Radieschen	1 Bund
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oliveöl	5 EL
Hummer Schwänze - mit Meersalzbutter, tiefgefroren	4 St.
Butter	20 g
Crème fraîche	1 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Zucker	1 EL
Pinienkerne	40 g
Salat-Mix	100 g
Balsamicoessig, hell	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, mittlere Pfanne mit Deckel, kleine Auflaufform, Sieb, Salatschleuder, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Den Heilbutt über Nacht im Kühlschrank auftauen. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Blätter entfernen, Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden. Radieschen waschen, Blätter und Wurzelenden entfernen und die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
2. Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Heilbutt abspülen, trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Eine kleine Auflaufform dünn mit 2 EL Oliveöl bestreichen, Heilbutt in die Form legen und mit 2 EL Oliveöl beträufeln. Heilbutt und Hummerschwänze in der Aluschale (Packungsanweisung beachten) auf mittlerer Schiene ca. 15 Min. backen.
3. Inzwischen in einem Topf 150 ml Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Blumenkohlröschen und -würfel dazugeben und ca. 12 Min. bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf weich dünsten. Flüssigkeit abgießen und aufheben. Gekochten Kohl mit dem Stabmixer fein pürieren, 20 g Butter und 1 EL Crème fraîche unterrühren. Eventuell die Garflüssigkeit dazugeben, Püree mit Salz und gemahlener Muskatnuss abschmecken. Warmhalten.

4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Radieschenscheiben mit 1 EL Zucker darin ca. 2–3 Min. anbraten. Anschließend mit 2 EL hellem Balsamico ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.

5. Salat waschen und trocken schleudern. In einer kleinen Pfanne die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend auf einem Teller abkühlen lassen. Für das Salatdressing 1 EL hellen Balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

6. Heilbutt und Hummerschwänze aus dem Ofen nehmen. Hummerschwänze längs halbieren und mit der Buttersauce aus der Packung übergießen. Das Blumenkohl-Püree mittig auf 4 vorgewärmte Teller geben. Darauf Heilbuttfilet und Hummerfleisch anrichten. Radieschen rundherum verteilen. Salat in dem Dressing schwenken, etwas davon auf den Tellern anrichten und mit Pinienkernen bestreuen. Restlichen Salat separat dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	604 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	46 g