

# Leichte Küche mit orientalischer Note

**Weißes Heilbutt, Curry- Beurre blanc, Chicorée,  
Taboulé, Rauchmandeln**

Das Rezept ist kalkuliert  
für 4 Personen



## Für den Heilbutt

ca. 600 g (à 150g) weißes  
Heilbuttfilet  
20g Rapsöl

## Für die Sauce

20 g Rapsöl  
2 Stk. Schalotten à 100 g  
1 EL Currypulver, Madras  
50 ml Weißwein  
300 ml Fischfond  
50g Butter  
1 E L Speisestärke ( Mondamin)  
2 EL Wasser (kalt)  
Salz, Pfeffer

## Für den Chirorée

2 Stk. Chicorée  
100 ml Orangensaft  
20 g Butter  
1 Spritzer heller Balsamico  
Salz, Zucker

## Für das Taboulé

250 g Couscous  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Tomate  
4 Stiele Petersilie  
1/2 Zitrone Abrieb (Bio)  
Salz, Pfeffer, Olivenöl

## Außerdem:

Rauchmandeln (aus dem  
Feinkostladen)  
Blutorangen filetiert



## Zubereitung Heilbutt

1. Das Heilbuttfilet am besten beim Händler des Vertrauens portionieren lassen. Alternativ selbst in vier gleich große Stücke schneiden (ca. 150 g). Danach wieder kaltstellen.
2. Für die Sauce die Schalotten in feine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze im Rapsöl anschwitzen.
3. Das Currypulver zugeben und kurz mit anschwitzen.
4. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und komplett einkochen lassen.
5. Mit dem Fischfond auffüllen und aufkochen lassen. Circa 5 Minuten leicht köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die Speisestärke mit dem kalten Wasser anrühren.

7. Den Fischfond durch ein Sieb passieren und anschließend auf die gewünschte Konsistenz abbinden. Dabei ist es wichtig das kalte Stärkewasser in den kochenden Fischfond zu gießen.

8. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Butter mit dem Mixstab, einmal mixen.

## Zubereitung Chicoree

1. Den Chicorée halbieren und in der Butter leicht anbraten.
2. Mit dem Orangensaft ablöschen und darin garen, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist.
3. Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken und den Chicorée warm halten.

## Zubereitung Taboulé

1. Couscous trocken in eine Schüssel geben.
2. Gemüsefond einmal aufkochen und dann direkt auf den Couscous gießen.
3. Die Schüssel abdecken und den Couscous ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Tomate in kleine Würfel schneiden, die Petersilie fein hacken und die Zitrone abreiben. Jetzt alles unter den Couscous heben und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Zum Ende die Heilbuttfilets im Rapsöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Minuten anbraten.

**Zum Abschluss alles nett anrichten und genießen. Guten Appetit!!**



### Restaurant Feltgenhof

Krefelder Straße 244  
47447 Moers

Telefon: 0 28 45/28 7 28  
www.feltgenhof.de  
E-Mail: info@feltgenhof.de