

Rezept für 4 Personen

Rezept von Marion Michels

Turbot auf Wurzelgemüse mit Champagnersauce

WERKZEUGE

Zestenschäler

ZUTATEN

Turbot

- 1 Turbot ca. 3 kg, vom Fischhändler küchenfertig vorbereitet
- 2 *Bio-Zitrone-Scheiben
- 1 *Knoblauchzehe mit Schale zerdrückt
- 4 *Zitronen- und Orangenthymianzweige
- Rapsöl zum Einfetten
- Fleur de Sel

Wurzelgemüse

- 3 Schalotten, geschält, der Länge nach geviertelt
- 100 g Karotten, geschält in Streifen geschnitten
- 100 g Sellerie, geschält in Streifen geschnitten
- 100 g Petersilienwurzel, geschält in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, mit der Schale zerdrückt
- 1 TI Wildfenchelblüten
- Rapsöl zum Einfetten
- Fleur de Sel
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Champagnersauce

- 1 dl Fischfond
- 2,5 dl Rahm
- 80 g Butter
- 2 dl Champagner
- Piment d'Espelette
- Salz
- Weisser Pfeffer aus der Mühle

Garnitur

- 2 Bio-Zitronen, halbiert

ZUBEREITUNG

Turbot

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Fisch mit den *Zutaten füllen. Ringsum mit Rapsöl einstreichen und mit Fleur de Sel würzen.

Wurzelgemüse

Das Backblech ausfetten. Das Gemüse, die Schalotten, Knoblauchzehen und die Thymianzweige auf dem Boden des Backblechs verteilen. Mit Wildfenchelblüten, Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen.

FERTIGSTELLEN

Den Turbot auf das Wurzelgemüse legen und ca. 40 Minuten bei 160 °C Umluft garen.



Champagnersauce

Den Fond auf die Hälfte einreduzieren. Den Rahm mit dem Champagner und der Butter aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze unter wiederholtem Rühren köcheln. Den Fischfond hinzugeben und noch einmal aufkochen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren mit einem Schuss Champagner abschmecken.

ANRICHTEN

Den Turbot mit der hellen Seite nach unten auf eine grosse Platte legen. Mithilfe eines spitzen Messers die Haut am Kopfansatz lösen. Der Mittelgräte entlang zum Schwanzende auslösen. Dabei das Fleisch nicht verletzen. Am Schwanzende ebenfalls einen kleinen Querschnitt machen und die Haut nach beiden Seiten abziehen. Das Fleisch lässt sich sehr gut vom Mittelknochen und den Gräten lösen. Portionenweise auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Das Fischbäckli hinter dem Auge heraustrennen und dem Ehrengast servieren. Die Champagnersauce separat dazu servieren. Für den zweiten Service den Schwanz und die Mittelgräte nach oben auslösen und die untere Fleischhälfte ebenfalls auf den vorgewärmten Tellern servieren. Das Wurzelgemüse separat dazu servieren und nach Bedarf mit Zitronenolivenöl und Salz würzen.