

Schwarzer Heilbutt in Whisky mariniert

Text, Rezeptur & Foodstyling: [Jan Steinhauer](#)
Fotos: Philipp Rieß

GEGRILLTES FISCHFILET VOM SPIESS
MIT ORIENTALISCH-SOMMERLICHEM
COUSCOUS-SALAT UND FRISCHER AIOLI



ZUBEREITUNG



Den Heilbutt marinieren

Als erstes wird die Marinade angerührt: Nectar d'Or, Zitronensaft, Zitronenabrieb, fein gehackten Knoblauch, Ingwer, Honig, neutrales Öl, Macis und ausgekratze Vanille zusammen in ein Behältnis geben, das groß genug ist, um später die Filetstreifen noch hineinzulegen. Wenn kein Macis verfügbar ist, kann man stattdessen auch ein wenig Muskatnuss verwenden. Es wird kein Salz für die Marinade verwendet, weil dies das Wasser aus dem Fisch ziehen würde und den Fisch austrocknet.

Der Heilbutt wird in etwa 10 cm lange und 2 cm breite Streifen geschnitten und in der Marinade über Nacht eingelegt. Die Holzspieße können ebenfalls in der Zeit in kaltem Wasser eingelegt werden damit sie später auf dem Grill nicht verbrennen.

Die Aioli anrühren

Aioli ist eine Sauce Mayonaise mit Knoblauch. Selber machen dauert nicht lang. Zuerst den Knoblauch mit der flachen Klinge auf einem gesalzenen Brett zerreiben. Das Salz kann ruhig etwas mehr sein, es fungiert als Schmirgelpapier und landet zum Schluß in der Aioli. Nun den geriebenen Knoblauch mit dem Eigelb vermengen und in langsamen Fäden das Öl und anschließend den Zitronensaft unterrühren. Ein Glas mit lauwarmen Wasser hilft, falls die Aioli sich trennt. Etwas davon hinzugeben und unterrühren, das sorgt auch für eine schöne weiße Farbe. Keine Panik! Falls sich das Öl schon komplett getrennt hat, kann man ein wenig Senf nehmen und die geronnene Masse abermals langsam mit dem Senf emulgieren. ▶

HEILBUTT IN WHISKYMARINADE für 4 Hauptgangportionen

- 600 g Heilbutt
- 4 EL Glenmorangie Nectar d'Or
- 4 EL Zitronensaft
- ½ TL Zitronenabrieb
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Vanilleschote
- ½ TL geriebenen Ingwer
- 1 EL Honig
- 4 EL Traubenkernöl
- 1fsp Macis
- Fleur de Sel
- 8 Holzspieße

AIOLI für 4 Portionen

- 1 Zehe Knoblauch
- 80 ml neutrales Öl
- 1 Eigelb
- 1 TL Zitronensaft

Couscous-Lauch-Salat

Es werden 200 ml gesalzenes Wasser aufgekocht, der Couscous wird eingerührt und mit Deckel quellen gelassen. Wenn der Couscous nach wenigen Minuten das Wasser aufgenommen hat, kann er im Topf abkühlen. Anschließend werden Rosinen, in Ringe geschnittener Frühlingslauch, Olivenöl, in feine Streifen geschnittene Salzzitrone, etwas von der Zitronenlake und die Minze untergehoben.

Der Couscous kann auch warm weiterverarbeitet werden, sollte aber besser erst abkühlen, weil sonst die Minzblätter und der Lauch ihre frische grüne Farbe verlieren. Die Rosinen können bei Belieben auch bereits am Vortag in Whisky eingelegt werden.

Grillen und Anrichten

Wenn soweit alles fertig und die Kohle am durchglühen ist, kann der Fisch aus der Marinade genommen und auf die Holzspieße aufgesteckt werden. Auf dem Grill von jeder Seite 1–2 Minuten grillen. Am besten den Rost vorher etwas einölen, damit der Fisch nicht bei der erstbesten Gelegenheit daran haften bleibt und wir nur noch ein unschönen Haufen Fischfetzen haben.

Den Couscous auf Teller verteilen, die Fischspieße anlegen und mit etwas Aioli servieren. Gesalzen wird der Fisch erst auf dem Teller, je nach persönlichem Geschmack und am besten mit Fleur de Sel. Dieses Salz wird nicht raffiniert und beißt nicht auf der Zunge.

DIE KULINARISCHE VERBINDUNG

Dieses Rezept ist ganz bewusst mit Glenmorangie Nectar d'Or gekocht, weil dieser aus dem Sauternes-Fass stammt. Sauternes ist ein weißer französischer Süßwein aus dem Gebiet Sauteres 50km südlich von Bordeaux. Er wird aus den Rebsorten Sémillon, Sauvignon blanc und Muscadelle gewonnen und hat einen Mindestalkoholgehalt von 13%. Er zählt zu den teuersten Weinen Frankreichs.

Auch wenn man es zu Anfang nicht glauben mag, doch seine Aromen von Vanille und Zitrusfrüchten harmonieren perfekt zu Lauch und Knoblauch. Die Weintraube spiegelt sich durch die Rosinen im Salat wieder und gibt dem Gericht einen süßen Kontrast. Durch die Zugabe von Trockenfrüchten, Salzzitrone und Minze entsteht ein erfrischend leichter, orientalischer Sommersalat für heiße Tage.

COUSCOUS-LAUCH-SALAT für 4 Beilagenportionen

200 ml	Wasser
200 g	Couscous
2 EL	Rosinen
1 Bnd	Frühlingslauch
3 EL	Olivenöl
½	Salzzitrone mit Fruchtfleisch Salzzitronenlake
5 Blatt	Minze fein geschnitten

Salzzitronen

Bekommt man in orientalischen Supermärkten oder man legt sie selbst ein. Dazu 4–5 ungespritzte und gewaschene Zitronen mehrfach einschneiden und mit groben Meersalz schichtweise in ein ausgekochtes Einweckglas gegeben. Das ganze wird mit kochendem Wasser überbrüht und luftdicht verschlossen. 4 Wochen ziehen lassen.

