

## Heilbutt mit Kürbiskernöl-Pesto und Kressepüree



**Hauptspeise**  
Rezeptart



**80 Minuten**  
Zubereitung



**mittel**  
Schwierigkeit



### Zutaten für 4 Portionen

#### Fischfilets:

4 Stk. Filets vom weißen Heilbutt (à 140 g)  
Meersalz  
Rapsöl  
4 Stk. Kürbisblüten  
2 Zweige Zitronenthymian, schwarzer Pfeffer

#### Kressepüree:

400 g mehligte Erdäpfel  
Salz  
2 EL gebräunte Butter  
1 Handvoll Kapuzinerkresse  
100 ml Obers  
Muskatnuss (gerieben)  
etwas Limettensaft

#### Zum Garnieren:

2 EL Kürbiskernöl-Pesto mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.  
Kapuzinerkresse-Blüten

### Zubereitung

Die Erdäpfel schälen, in grobe Würfel schneiden und in wenig Salzwasser weich kochen.

Die Heilbuttfilets säubern und salzen. Kürbisblüten vorsichtig säubern, Stängelansätze abschneiden, Blütenblätter auseinander falten und über die Filets legen. Die so vorbereiteten Filets mit Rapsöl bepinseln, in eine breite und leicht eingölte Auflaufform geben und mit Thymian bestreuen. Die Form mit hitzebeständiger Klarsichtfolie gut verschließen und die Filets im Ofen bei 95 °C ca. 15 bis 20 Minuten garen (bis zur hellen, glasigen Konsistenz).

Die Erdäpfel abseihen und ausdampfen lassen. Inzwischen die Kresse kurz in Salzwasser blanchieren, abschrecken und mit gebräunter Butter und dem Obers im Küchenmixer pürieren. Danach die Erdäpfel zerstampfen und mit der Kressepaste zu einem luftigen Püree verarbeiten.

Das Püree mittig auf die vorgewärmten Teller setzen, die fertig glasig gegarten Filets darauf legen, mit etwas Rapsöl von der Auflaufform und etwas Limettensaft leicht beträufeln. Das Kürbiskernöl-Pesto rund um verteilen, mit Kapuzinerkresse-Blüten dekorieren.

**Rezept von Hans Peter Fink (steirischer Spitzenkoch) /  
Foto: Werner Krug**