

Heilbuttsalat mit Walnuss-Sauce

500g Heilbutt roh
Salz, Pfeffer aus der Mühle

trocken tupfen
den Fisch damit einreiben

2dl Weisswein
1 Lorbeerblatt
etwas Salz und Pfeffer

alles zusammen aufkochen, den Heilbutt darin bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen, im Sud abkühlen lassen

2 reife Avocados

halbieren, schälen, Fruchtfleisch in mittlere Spalten schneiden, in eine Schüssel geben

1 Apfel

schälen, vierteln, in feine Stifte schneiden, in die Schüssel dazu geben

Saft von 1 Zitrone

alles damit sofort beträufeln

1 grosser Kopf Radicchio

in einzelne Blätter zerteilen, waschen, trocknen, schleudern, nur die inneren Blätter in ganz feine Streifen schneiden

3 Frühlingszwiebeln

putzen, in schmale Ringe schneiden

100g gehackte Baumnüsse

zusammen mit den Zwiebelringen, den Radicciostreifen
Zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben, vorsichtig mischen

Sauce

2-3 EL weisser Balsamicoessig
6 EL Walnussöl
1 TL Senf

zusammen verrühren

1 Bund Schnittlauch gehackt
½ TL getrockneter Thymian

darunter mischen

Den Heilbutt aus dem Sud nehmen, trocken tupfen, mit 2 Gabeln vorsichtig zerteilen und in die Schüssel zu den anderen Zutaten hinzufügen. Die Sauce darüber giessen und den Salat vorsichtig mischen, im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Den Heilbuttsalat auf die grossen Radiccioblätter anrichten.

Passt auch sehr gut (z.B. in einer Glasschale angerichtet) als Fischspeise auf ein kaltes Buffet