

Helleflynder m/ mandelrasp, græskar, fennikel. kørvel creme

175 gr fisk pr person
salt og peber
100 gr mandler
3 dl pankorasp
1/4 bt persille
salt og peber
smør til stegning

Græskar.
3/4 hokkaido
1 dl hønsefond
1 dl hvid balsamico
2 dl sukker
2 spk timianblade
salt og peber

Marineret græskar
1/4 græskar
3 spsk sesamfrø
1/2 dl olivenolie
1 stk rød grape frugt
1/2 dl hyldeblomst
salt og peber.

Rens fisken, skæres ud i portionstykker, krydderes med salt og peber, sættes på køl.
Kog mandlerne op og smut dem, pluk persille og skyl det tørres godt det skal være helt tørt.
Blend mandler, rasp og persille til en fin rasp. Vend fisken i raspen, brunes af i smør på en pande, sættes på en bageplade med bagepapir. Ved servering sættes i en forvarmet ovn ved 180g i 6-8 min.

Skræl græskar, fjern kernerne, skær kødet i tern kom det op i et ildfast fad tilsæt salt og peber.
Kog hønsebouillon, balsamico, sukker og timianblade op til sukkeret er opløst, hæld lagen over græskarne, sættes i en forvarmet ovn ved 180g i ca 20 min de skal være sprøde.
Ved servering lunes i ovnen ved 180g. i ca 10 min

Marineret græskar. Skræl græskar, fjern kernerne, skæres i tynde skiver på et mandolinjern lægges i koldt vand. Skær skrællen og det hvide af grapefrugten fra og skær kødet ud i lameller. Rist sesamfrø af på en tør pande, kom olivenolie og hyldeblomst på lad det lige koge sammen, kom kødet fra græskar i, blendes og smages til med salt og peber.

Ved servering kom græskarrene op i en sigte, vendes i lagen.

Rens fennikel, skæres i kvarte stykker, pil løgene og hak dem fint koges op med pernod og hønsebouillon på en tør pande, kom fennikel stykker i med stanniol over, lad det simre i 8-10 min, kom det op i et ildfast fad, kog lagen ned.

Ved servering kom lagen over fenniklen og sæt i ovnen ved 180g i ca. 10 min.

Kørvel creme. Pil løgene og skær dem i fine tern, skræl æblet, fjern kernehuset, skær kødet i fine tern, sautes af i olie kom balsamico på koges væk, tilsæt hønsebouillon og kog det ned til ca halvdelen, tilsæt piskefløden og kog det lidt ned.

Blend saucen og kog den ned til den har sauce konsistens.

Ved servering pluk kørvel, saucen lunes op blendes med kørvel smages til med salt og peber, saucen må ikke koge når kørvelen er kommet i.

2 stk fennikel
2 stk skalotteløg
2 fed hvidløg
1/2 dl pernod
3 dl hønsebouillon
salt og peber

Kørvel creme. 3 stk skalotteløg
3 fed hvidløg
1 stk æble
1/4 dl hvid balsamico
3 dl hønsebouillon
3 dl piskefløde
olie, salt og peber
1/2 bt kørvel