



Seehecht | Blumenkohl | schwarze Nüsse | Zimt

Rezept für 4 Personen

Einkaufsliste:

700 g Blumenkohl
600 g Seehechtfilet (küchenfertig)
200 g Frankfurter Grüne Kräuter
150 ml Traubenkernöl
200 ml Sahne
150 g Butter
1 St. Zitrone
2 St. Schwarze Nüsse (eingelegt)
Muskatnuss
Salz
Schwarzer Pfeffer
Zimt

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen, die Röschen vom Strunk befreien und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Strunk ebenfalls kleinschneiden.

Zusammen in einer heißen Pfanne mit Öl braten, sodass der Blumenkohl schöne Röstaromen erhält.

Sobald der Blumenkohl eine schöne Farbe hat, etwa pro Person 3 bis 4 schöne Röschen aus der Pfanne nehmen und beiseite Stellen.

Anschließend mit der Sahne ablöschen, die Hälfte der Butter hinzugeben, mit Muskatnuss, Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken und alles zusammen in einer Küchenmaschine zu einer feinen Creme pürieren. Den Saft der einen Zitrone aus pressen und mit in die Masse geben.

Das Seehechtfilet in vier gleichgroße Stücke schneiden. Eine beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und heiß werden lassen. Die Seehechtstücke mit Pfeffer, Salz und Zitronenabrieb abschmecken und in der heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten. Ein Stück Butter dazugeben und eine Prise Zimt, sodass der Fisch von allen Seiten schön glasiert wird.

Die Grüne Kräuter in kochendem Wasser blanchieren und anschließend sofort in Eiswasser abschrecken. Zusammen mit dem Öl in einer Küchenmaschine pürieren und anschließend passieren.

Die schwarzen Nüsse aus der Lake nehmen und mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit ein wenig Zitronensaft abschmecken.