

Seeteufel mit Kardamombutter auf Pastinakenpüree



Zutaten für 2 Portionen

- Kardamombutter
- 10 g gemahlene Haselnüsse
- 20 g weiche Butter
- 3 Kardamomkapseln (grün)
- 2 Stiele Petersilie (glatt)
- 1 Eigelb
- Salz

Pastinakenpüree

- 1 Zwiebel
- 1 EL Ghee
- 5 frische Pastinaken
- 200 ml Milch
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer
- 40 g Butter
- 1 EL Ghee
- 300 g Seeteufel-Filet
- Salz

Zubereitung

Für die Kardamombutter die weiche Butter in einer Schüssel 5 Minuten schaumig schlagen. Kardamomkapseln öffnen und die Samen mit einem Mörser fein zermahlen. Petersilie fein hacken. Die gemahlene Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten bis sie goldgelb sind. Anschließend alle Zutaten sowie das Eigelb miteinander vermischen und mit Salz abschmecken.

Für das Pastinakenpüree werden zunächst die Zwiebeln fein gewürfelt und im heißem Ghee glasig angebraten. Pastinaken schälen, schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Milch ablöschen und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze und unter Rühren köcheln lassen. Dann das Gemüse mit einem Stampfer zu einem Mus verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zum Schluss die Butter unterrühren.

Seeteufel-Filets leicht plattieren und salzen. Ghee in einer Pfanne erhitzen, Filet darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten je Seite braten, auf ein Blech legen und die Kardamombutter auf den Fischfilets verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei Grillfunktion auf der obersten Schiene ca. 1 Minute goldbraun überbacken. Zum Schluss mit dem Püree anrichten.

Rezeptvariation

Der Seeteufel könnte durch einen anderen Fisch Ihrer Wahl ersetzt werden.

gesund & aktiv informiert: Rote Beete

Die Pastinake ist ein süßlich schmeckendes Gemüse und ein guter Kaliumlieferant.