SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Kabeljau | Süsskartoffel | Yuzu Curry

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

500 g Süßkartoffeln

1 Esslöffel Öl

300 ml Kokosmilch

2 Limetten

2 Esslöffel Yuzu Curry

4 Stück(e) Kabeljau-Filet, ohne Haut und Gräten, 120 g

Etwas Salz und etwas Butter zum Braten

100 g Flüssige Butter

1 Esslöffel Rohrzucker

0.5 Teelöffel Salz

Etwas Frischen Koriander

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200° C Umluft vorheizen.

2. Süßkartoffel schälen, in 3-4 cm große Stücke schneiden, mit 1 EL ÖL und 1 TL Salz mischen und etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie ganz weich sind. Die Süßkartoffelstücke dürfen gern etwas anrösten!

Währenddessen:

1. Kokosmilch mit dem Saft und Schalenabrieb einer Limette, 1 EL Gewürzmühlen Gemüsebrühe, 2 EL Yuzu Curry sowie einer guten Prise Salz zum Kochen bringen, 5-6 Minuten etwas einkochen lassen und vom Herd nehmen.

2. Kabeljau-Filet rundum leicht salzen und in der Pfanne mit etwas Butter etwa 1-2 Minuten auf beiden Seiten sanft und nicht zu heiß braten. In der noch warmen Pfanne beiseitestellen.

3. Jetzt die heißen, weich gebackenen Süßkartoffeln sowie die flüssige Butter mit dem Kartoffelstampfer oder einem festen Rührbesen zu einem Stampf bzw. stückigem Püree verarbeiten und warm stellen.

Fertigstellen:

1. 1 EL Rohrzucker mit 1/2 TL Salz mischen, 1 Limette halbieren.

2. Die Kabeljau-Filets in der Pfanne gleichmäßig mit der Zucker-Salz-Mischung bestreuen, ebenso die Schnittflächen der Limettenhälften. Nun die Filets sowie

die Limettenhälften mit dem Gasbrenner karamellisieren.

3. Die Yuzu-Currysoße wenn nötig nochmals erwärmen und mit Hilfe des Pürierstabes kurz aufschäumen.

Anrichten:

1. Einen großen Löffel Süßkartoffel-Stampf in die Tellermitte geben, karamellisiertes Kabeljau-Filet daraufsetzen, mit etwas Bratbutter übergießen und die aufgeschäumte Yuzu-Currysoße um den Süßkartoffelstampf und das Fischfilet gießen.

2. Zum Servieren mit etwas grob geschnittenen Korianderblättern bestreuen, den Saft der karamellisierten Limette darüber träufeln und genießen!