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/



Steinbutt | Togarashi | Brunnenkresse-Avocadocreme | Mandelbutter

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

100 g Brunnenkresse

3 Weiche Avocado

Etwas Limettensaft

Etwas Salz

Wasser

150 g Butter

4 Portionen Steinbuttfilet

3 Esslöffel Mandelblättchen geröstet

1 Esslöffel Togarashi

Für das Brunnenkresse-Avocadopürée

1. Ein paar Äste Brunnenkresse als Garnitur aufheben.

2. Die restliche Brunnenkresse (mit Stielen) grob schneiden.

3. Die drei Avocado auslösen, grob hacken und mit Limettensaft beträufeln.

4. Alles zusammen in den Mixer geben und unter langsamer Zugabe von Wasser zu einem glatten Pürée mixen. Anschließend mit Salz abschmecken.

Zubereitung des Steinbuttfilets

1. In einer beschichteten Pfanne die Butter zerlassen bis sie haselnussbraun ist.

2. Die Steinbuttfilets leicht salzen und einlegen.

3. Die Hitze reduzieren und den Steinbutt unter Schwenken der Pfanne langsam braten.

4. Nach ca. zwei Minuten die Pfanne von der Hitze nehmen und den Steinbutt vorsichtig wenden.

5. Mit den Mandeln und dem Togarashi bestreuen und garziehen lassen. In der Zwischenzeit das Pürée anrichten. Den Steinbutt daran legen und mit der Butter beträufeln.