



Zutaten für 2 Personen

1 Kopf Blumenkohl
1 EL gekörntes Gemüsepulver
etwas warme Milch
etwas Butter
Muskatnuss
ein paar Brokkoliröschen (den Rest anderweitig verwenden oder einfrieren)
4 Saiblingsfilets mit Haut
1/2 Zitrone
2 ungeschälte Knoblauchzehen
400 ml Fischfond
2 TL Sojasauce
100 ml Sahne
30 g kalte Butter
Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle



Saiblingsfilet an Blumenkohlpüree und Brokkoli

Zubereitung

Fischfond mit der Sojasauce etwas einkochen lassen und mit der Sahne auffüllen. Weiter auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Pfeffern und eventuell salzen und mit der kalten Butter binden.

In der Zwischenzeit Blumenkohl putzen, die einzelnen Röschen vom Strunk entfernen, waschen und in Salzwasser und 1 EL gekörntes Gemüsepulver kochen. Wasser abgießen. Den Blumenkohl stampfen und mit der warmen Milch, der Butter, Muskatnuss und nach Bedarf noch etwas Salz verfeinern und gut verrühren.

Brokkoliröschen in Salzwasser 5 Minuten bissfest garen. Wasser abgießen und warm halten.

Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen etwas eindrücken und ungeschält in die Pfanne geben. Die Filets zunächst auf der Haut 2-3 Minuten anbraten und mit Zitronensaft etwas beträufeln. Wenden und eine weitere Minute ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Blumenkohlpüree, die Brokkoliröschen und die Saiblingsfilets auf vorgewärmte Teller geben und mit der Sauce servieren.