

Kabeljau au Püree

FISCHKOCHSTUDIO.DE

ZUTATEN FÜR 4

FISCH

4 Kabeljaufilets á 250g, frisch
Salz, Zitronenpfeffer, Butter

ERBSPÜREE

300g TK-Erbсен, 1 Schalotte, Butter,
50 ml Gemüsebrühe, 1 Prise Muskatnuß,
1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer

SALAT

400g Zuckerschoten, 250g Cherryto-
maten, 2 Stiele Basilikum, 3 EL Sonnen-
blumenkerne

DRESSING

3 EL Olivenöl
3 EL Apfelessig
1 EL Honig

NÜTZLICH

Grätenzange/-pinzette



Am Schaufenster 6 | 27572 Bremerhaven
T. 0471 9323321 | www.fischkochstudio.de



Kabeljau au Püree

FISCHKOCHSTUDIO.DE

ZUBEREITUNG

FISCH

Die Fischfilets mit Küchenpapier abtupfen.
Etwaige Gräten entfernen und den Fisch in acht
gleichgroße Portionen teilen.

ERBSPÜREE

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Butter
in einem Topf erhitzen. Schalotte und Erbsen
hinzugeben und andünsten. Die Gemüsebrühe
zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze acht
Minuten garen. Alles zusammen mit der restli-
chen Butter im Mixer sehr fein pürieren, mit
Salz, Pfeffer und Muskat würzen und warmhal-
ten.

DRESSING

Ein Dressing aus Apfelessig, Honig und Olivenöl
anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SALAT

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne
rösten, danach aus der Pfanne nehmen, beiseite
stellen. Zuckerschoten waschen, ggf. Fäden
ziehen und in feine Streifen schneiden. Tomaten
waschen und vierteln. Anschließend zu den
Zuckerschoten geben. Basilikum waschen, etwas

FISCHKOCHSTUDIO | Am Schaufenster 6 | 27572 Bremerhaven | T. 0471 9323321 | info@fischkochstudio.de | www.fischkochstudio.de

