

Frisch gekocht
Dienstag, 16. Mai 2017



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

Steinbutt auf Kochsalat mit Erbsen

30 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

600 g Steinbuttfilet, 2 EL Butterschmalz, Butter, geriebene Limettenschale, 3 EL geriebene Haselnüsse, Salz; 6 Romanasalatherzen, Salz, Pfeffer, etwas Gemüsefond, 2 EL gerösteter Speck, 120 g Erbsenschoten, 2 EL Erbsen, Spritzer Apfel-Balsam-Essig.

Für das Erbsenpüree: ca. 6 EL TK-Erbsen, etwas Obers, einige Blätter frische Minze, Salz, Pfeffer.

Zum Anrichten: einige rohe kleine Salatblätter.

Zubereitung

Steinbuttfilet portionieren, salzen und in Butterschmalz und Butter schön glasig braten, mit Limettenschale würzen und mit Haselnüssen bestreuen.

Die Erbsenschoten in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und in Eiswasser abschrecken. Die Salatherzen etwas zerkleinern, in Butterschmalz kurz dämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Gemüsefond ablöschen. Speckwürfel, Erbsen und Erbsenschoten dazu geben erst zum Schluss mit einem Spritzer Apfel-Balsam-Essig abschmecken, mit Haselnüssen bestreuen.

Für das Erbsenpüree TK-Erbsen mit etwas Obers aufkochen, Minze, Salz und Pfeffer zugeben, mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Das Püree auf Teller streichen, den Salat und den Steinbutt darauf anrichten, mit einigen rohen Salatblättern garnieren.