

Steinbutt | Togarashi | Brunnenkresse-Avocadocreme | Mandelbutter

Dauer: 20 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Fisch

Rezept für 4 Personen

Equipment:

1 Mixer
1 Pfanne

Gewürze & Zutaten:

100 G Brunnenkresse
3 weiche Avocado
etwas Limettensaft
etwas salz
wasser
150 G Butter
4 Portionen Steinbuttfilet
3 EL Mandelblättchen geröstet
1 EL Togarashi

Zubereitung

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.