Kabeljau | Süsskartoffel | Yuzu Curry

Dauer:	55 min
Schwierigkeit:	Mittel
Zusatzinfos:	Fisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1	Pfanne
1	Kartoffelstampfer oder festen Rührbesen
1	Pürierstab

Gewürze & Zutaten:

500 g	Süßkartoffeln
1 EL	Öl
300 ml	Kokosmilch
2	Limetten
1 EL	Gemüsebrühe
2 EL	Yuzu Curry
4 x 120 g	Kabeljau-Filet, ohne Haut und Gräten
etwas	Salz und etwas Butter zum Braten
ca. 100 g	flüssige Butter
1 EL	Rohrzucker
1/2 TL	Salz
etwas	frischen Koriander

Zubereitung

1 Backofen auf 200° C Umluft vorheizen.

2 Süßkartoffel schälen, in 3-4 cm große Stücke schneiden, mit 1 EL ÖL und 1 TL Salz mischen und etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie ganz weich sind. Die Süßkartoffelstücke dürfen gern etwas anrösten!

Währenddessen:

1 Kokosmilch mit dem Saft und Schalenabrieb einer Limette, 1 EL Gewürzmühlen Gemüsebrühe, 2 EL Yuzu Curry sowie einer guten Prise Salz zum Kochen bringen, 5-6 Minuten etwas einkochen lassen und vom Herd nehmen.

2 Kabeljau-Filet rundum leicht salzen und in der Pfanne mit etwas Butter etwa 1-2 Minuten auf beiden Seiten sanft und nicht zu heiß braten. In der noch warmen Pfanne beiseitestellen.

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim

3 Jetzt die heißen, weich gebackenen Süßkartoffeln sowie die flüssige Butter mit dem Kartoffelstampfer oder einem festen Rührbesen zu einem Stampf bzw. stückigem Püree verarbeiten und warm stellen.

Fertigstellen:

1 1 EL Rohrzucker mit 1/2 TL Salz mischen, 1 Limette halbieren.

2 Die Kabeljau-Filets in der Pfanne gleichmäßig mit der Zucker-Salz-Mischung bestreuen, ebenso die Schnittflächen der Limettenhälften. Nun die Filets sowie die Limettenhälften mit dem Gasbrenner karamellisieren.

3 Die Yuzu-Currysoße wenn nötig nochmals erwärmen und mit Hilfe des Pürierstabes kurz aufschäumen.

Anrichten:

1 Einen großen Löffel Süßkartoffel-Stampf in die Tellermitte geben, karamellisiertes Kabeljau-Filet daraufsetzen, mit etwas Bratbutter übergießen und die aufgeschäumte Yuzu-Currysoße um den Süßkartoffelstampf und das Fischfilet gießen.

2 Zum Servieren mit etwas grob geschnittenen Korianderblättern bestreuen, den Saft der karamellisierten Limette darüber träufeln und genießen!

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim