

Winterkabeljau | Süsskartoffel | Yuzu Curry

Dauer: 55 min
Schwierigkeit: Mittel
Zusatzinfos: Fisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Pfanne
1 Kartoffelstampfer oder festen Rührbesen
1 Pürrierstab

Gewürze & Zutaten:

500 g Süßkartoffeln
1 EL Öl
300 ml Kokosmilch
2 Limetten
1 EL Gemüsebrühe
2 EL Yuzu Curry
4 x 120 g Skrei-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 Skrei-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.

-
- 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 Skrei-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 Skrei-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!
- 1 Den Norwegischen Winterkabeljau oder Skrei bekommt man nur in den Monaten Februar bis März. Er ist wunderbar aromatisch und von fester, saftiger Konsistenz.