



Zeitaufwand:

- Schnippeln
- 15 Minuten
- Kochen
- 30 Minuten



Seeteufel-Röllchen an Brokkoli-Mousse

Zutaten

- ca 250 g Seeteufelfilet (muss noch von der letzten Haut befreit werden. Kocht oder brät die mit, wird sie unangenehm zäh)
- ein bis zwei mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g Brokkoli, die Röschen von den Stielen getrennt, die Stiele kleingehackt
- eine halbe rote Paprika geschält. Das geht sehr gut mit dem Sparschäler.
- Sahne
- eine Scheibe spanischen Serrano-Schinken
- eine Bio-Zitrone
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz

An den Zutaten sieht man schon, es ist ein sehr einfaches Gericht. Ganz auf den Fisch konzentriert.

Je besser die Ware, desto geringer der Aufwand.

Zubereitung

- Die letzte Haut sorgfältig entfernen und die Filets vom Knorpel trennen.
- Den einen Teil möglichst luftdicht verpackt im Kühlschrank unterbringen.
- Das andere Stück zweiteilen, innen etwas pfeffern und mit einer halben Scheibe Serrano-Schinken belegen. Aufrollen. Binden. Oben und unten mit einer Scheibe Zitrone belegen. Im Kühlschrank abgedeckt frischhalten.
- Das Fleisch ist sehr empfindlich.
- Die Kartoffel mit Schale in gesalzenem Wasser weich kochen.
- Den Brokkoli putzen. Die festen Stiele in kleine Stücke schneiden. In etwas Olivenöl weich dünsten. Die Röschen mundgerecht zerkleinern. Wenn die Stiele weich sind, kurz mit dünsten.
- Salzen, pfeffern. Warmhalten.
- Die fertigen Kartoffeln abkühlen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit etwas Butter verrühren. Den Brokkoli dazu und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Es dürfen ruhig Stücke bleiben.
- Sahne hinzufügen. Nicht zu viel. Das Ganze soll cremig, aber nicht flüssig sein.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte abschmecken. Warmhalten!
- Den Fisch aus dem Kühlschrank holen.
- In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Fischröllchen erst von einer Seite etwa 5 Minuten zusammen mit den Zitronenscheiben, einer angedrückten ungeschälten Knoblauchzehe und ein paar Stücken geschälter Paprika braten. Dann wenden und die andere Seite genauso lang braten.

Es ist ratsam, die Innentemperatur mit einem Einstich-Thermometer zu messen. Sie sollte keinesfalls mehr als 50°C betragen. Das Fleisch muss noch glasig sein.

Zurück zum Blog:
opaskitchen.blog



Text und Bild
© Reiner Rosenwald
www.opaskitchen.blog
reiner.rosenwald@gmail.com