

Sören Anders Saibling mit Blumenkohl, Tomate und Zimtblüte

Freitag, 12. November 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Aisa und Weltküche

Zutaten:

Für die Tomaten mit Zimtblüte:

8	Tomaten
1 TL	Zimtblüten (ersatzweise 1 Prise Zimtpulver)
500 ml	Tomatensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
50 ml	trockener Wermut
50 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Tomatenmark

Für den Blumenkohl:

800 g	Blumenkohl (mittelgroßer Kopf)
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Ras el-Hanout
etwas	Muskat

Für den Saibling:

400 g	Saibling-Filet mit Haut
1	Bio-Zitrone
1 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
etwas	frischer Koriander nach Blieben



Zubereitung:

1. Tomaten am Blütenansatz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und vorsichtig die Haut abziehen, anschließend den Strunk entfernen.
2. Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
3. Die Zimtblüten in ein Gewürzsäckchen geben, verschließen und in einen Topf legen. Tomatenwürfel, Tomatensaft, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, Wermut, Brühe und Tomatenmark mit in den Topf geben, alles aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, abspülen und in ganz kleine Röschen zerteilen.

5. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Blumenkohlröschen darin kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
6. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Röschen darin schwenken, bis sie leicht braun werden. Mit Ras el-Hanout, Salz und Muskat abschmecken.
7. Das Gewürzsäckchen mit den Zimtblüten aus dem Tomatensud nehmen. Dann die Tomatensauce mit einem Pürierstab fein mixen. Durch ein Sieb zurück in den Topf passieren, sanft erwärmen und abschmecken.
8. Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.
9. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
10. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.
11. Zitronenscheiben neben die Fischstücke die Pfanne geben und mitbraten.
12. Fischfilets auf die Fleischseite wenden und noch kurz fertig braten. Butter mit in die Pfanne geben.
13. Mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
14. Fischfilets und Blumenkohlröschen auf Teller geben. Die Tomaten-Sauce angießen. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Pro Portion: 370 kcal/ 1550 kJ
14 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 22 g Fett