

Schollen-Filets mit Zuckerschoten und Papaya-Salsa

Für zwei Personen

2 Schollenfilets, à 225 g	200 g festk. Kartoffeln	100 g Zuckerschoten
1 rote Chilischote	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Papaya
2 Limetten	50 g Butter	50 ml Milch
1 Zweig Koriander	2 EL brauner Zucker	1 TL Kümmel
1 TL Senfkörner	2 TL Paprikapulver	1 TL Chilipulver
1 Muskatnuss	1 TL Oregano	2 TL Thymian
10 Eiswürfel	Koriander	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Für die Salsa die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Papaya entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Anschließend die Korianderblätter vom Stiel abzupfen und grob hacken. Die Chilischote entkernen und ebenfalls klein schneiden. Die Schale einer Limette abreiben und zu der Salsa geben. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft ebenfalls dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Cajun-Gewürzmischung werden ein Teelöffel Pfeffer, ein Teelöffel Kümmel und ein Teelöffel Senfkörner vermischt. Ebenso werden zwei Teelöffel Paprikapulver, ein Teelöffel Chilipulver, ein Teelöffel getrockneter Oregano, sowie zwei Teelöffel getrockneter Thymian und ein Teelöffel Salz dazugegeben. Die weichen Kartoffeln in die Kartoffelpresse geben. Den entstandenen Kartoffelbrei mit Milch und der Hälfte der Butter vermischen, sodass ein Brei entsteht. Eine Pfanne auf dem Herd vorwärmen. Anschließend die Fischfilets mit der restlichen Butter bestreichen und in der Gewürzmischung wenden. Die Filets in der Pfanne von beiden Seiten für ein bis zwei Minuten anbraten. Die Zuckerschoten waschen und in einem Topf mit Salzwasser fünf Minuten gar kochen. Die Zuckerschoten nach dem Kochen sofort in Eiswasser abschrecken, sodass sie ihre grüne Farbe behalten. Anschließend zwei Esslöffel braunen Zucker in die Pfanne geben und diesen karamellisieren lassen. Die abgeschreckten Zuckerschoten darin schwenken. Die Fischfilets mit der Papaya-Salsa, dem Kartoffelbrei und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten und servieren.

Christopher Weh am 09. April 2014