

Kabeljau mit Maracuja-Farofa, Maniok-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
1 TL Butter	2 Zweige Rosmarin	Sonnenblumenöl
2 EL grobes Meersalz	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

Für den Maniokstampf:

800 g Maniok	1 Zwiebel	100 ml Milch
3 EL Butter	Salz	

Für das Maracuja-Farofa:

250 g geröstetes Maniok-Mehl	4 Maracujas	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuter-Salsa:

1 Jalapeño-Schote	1 Lauchzwiebel	2 Limetten, Saft
2 Bund Koriander	1 Bund Oregano	100 ml Olivenöl
1 TL Salz		

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb	2 kleine gelbe Chilischoten	Erbsenkresse
-------------------	-----------------------------	--------------

Für den Kabeljau:

Die Zitrone heiß abspülen, Schale reiben und mit Salz vermengen.

Knoblauch abziehen.

Kabeljau mit Meersalz einreiben und 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Fisch gut waschen, das Salz komplett entfernen und den Fisch gut abtrocknen. Fischhaut leicht anschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Butter dazugeben und Fischfilets auf der Hautseite 5 Minuten braten. Wenden, Rosmarin und angedrückten Knoblauch hinzugeben und für weitere 3 Minuten auf der Fleischseite braten. Mit Pfeffer und Zitronensalz abschmecken.

Für den Maniokstampf:

Maniok gründlich waschen, schälen und anschließend gleichmäßig würfeln. Maniok in Salzwasser für ca. 20 Minuten weichkochen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Esslöffel Butter in einem Topf braten.

Maniok, Milch und restliche Butter hinzugeben und alles stampfen. Mit Salz abschmecken.

Für das Maracuja-Farofa:

Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.

Durch ein Sieb streichen und auffangen. Kerne jedoch aufbewahren.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Fruchtfleisch hinzugeben und diese kurz in der Butter braten. Maniokmehl hinzugeben und in der Butter rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kräuter-Salsa:

Koriander und Oregano waschen, trockenwedeln und grob hacken.

Jalapeño von Kernen und Trennhäuten befreien und ebenfalls grob hacken. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit zwei Esslöffeln Limettensaft, Olivenöl und Salz in einen Multi-Zerkleinerer geben und mixen.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen und die Schale fein reiben. Chilischote als Garnitur verwenden. Erbsenkresse zupfen und ebenfalls für die Garnitur verwenden.

Müller Ramos Reusch am 04. November 2024