

# Saibling mit Blumenkohl, Tomate und Zimtblüte

**Für 4 Personen**

**Für die Tomaten mit Zimtblüte:**

8 Tomaten	1 Zimtblüte (Zimtpulver)	500 ml Tomatensaft
Salz	Pfeffer	Zucker
50 ml trockener Wermut	50 ml Gemüsebrühe	1 TL Tomatenmark

**Für den Blumenkohl:**

800 g Blumenkohl	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 TL Ras el-Hanout	Muskat	

**Für den Saibling:**

400 g Saibling-Filet mit Haut	1 Bio-Zitrone	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	Pfeffer	Salz , frischer Koriander

Tomaten am Blütenansatz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und vorsichtig die Haut abziehen, anschließend den Strunk entfernen.

Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

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.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, abspülen und in ganz kleine Röschen zerteilen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Blumenkohlröschen darin kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Röschen darin schwenken, bis sie leicht braun werden. Mit Ras el-Hanout, Salz und Muskat abschmecken.

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.

Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.

Zitronenscheiben neben die Fischstücke die Pfanne geben und mitbraten.

Fischfilets auf die Fleischseite wenden und noch kurz fertig braten. Butter mit in die Pfanne geben.

Mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Fischfilets und Blumenkohlröschen auf Teller geben. Die Tomaten-Sauce angießen.

Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Sören Anders am 12. November 2021