

Petersilien-Quinoa-Salat mit Skrei und Blumenkohl

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl	200 ml milder Apfelessig	0.5 TL Senfsaat
0.5 TL Koriandersaat	1 Lorbeerblatt	1 TL Salz
0.5 TL Pfefferkörner	1 Sternanis	1 Zwiebel
500 ml Wasser		

Für den Salat:

60 g Quinoa	150 ml Wasser	1 Bund Petersilie
1 rote Zwiebel	20 g getrocknete Tomaten	1 (Bio-) Zitrone
4 EL Olivenöl	2 TL Honig	0.5 TL Harissa
Salz, Pfeffer		

Für den Fisch:

600 g Skreifilet	Salz, Pfeffer, Olivenöl
------------------	-------------------------

Für den Blumenkohl:

Den Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und gegebenenfalls halbieren. Die Zwiebel schälen und vierteln. Mit den restlichen Zutaten vermengen und in einem Topf mit dem Wasser aufkochen. Etwas einkochen lassen und den Blumenkohl dazugeben. Wieder aufkochen und circa 5 Minuten ziehen lassen. Den Blumenkohl herausnehmen und den Fond um die Hälfte einkochen. Abkühlen lassen, zu dem Blumenkohl geben und in einem geschlossenen Glas aufbewahren.

Für den Salat:

Quinoa mit dem Wasser aufsetzen und langsam köcheln lassen. Etwas Salz hinzugeben. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten einweichen. Petersilie sowie Knoblauch fein schneiden und miteinander vermengen. Die Tomaten fein würfeln und dazugeben. Aus Saft und Abrieb der Zitrone, Harissa, Olivenöl, Salz, Honig und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den gekochten Quinoa zur Petersilie geben und alles mit dem Dressing marinieren.

Nochmals abschmecken.

Für den Fisch:

Das Skreifilet portionieren, mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Circa 5 Minuten ziehen lassen. Danach in einer heißen Pfanne mit Olivenöl zunächst auf der Hautseite anbraten. Nach circa 5 Minuten wenden und weitere 1-2 Minuten garen.

Anrichten:

Den Salat auf Tellern verteilen. Das Skreifilet darauf anrichten und mit dem eingelegten Blumenkohl garnieren. Nach Geschmack etwas frische Petersilie dazugeben und mit Olivenöl beträufeln.

Tarik Rose am 01. Februar 2021