

Sautierte Silberfelchen-Filets und Broccoli-Püree



Pour 4 Personen

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Zutaten

- 500 g Broccoli
- 8 Silberfelchen-Filets, ca. 100 g das Stück
- 50 cl Gemüsebouillon
- 2 Prisen Currykraut
- 50 cl Wasser
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 10 g Mehl
- 100 g Butter (1)
- 5 g Butter (2)
- 5 g Butter (3)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Mise en place: Die Broccoli schneiden, ein paar Rosetten für die Dekoration beiseitelegen. Die Broccoli waschen. Die Silberfelchen-Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Die Gemüsebouillon mit dem Currykraut aufkochen, dann Broccoli dazugeben. Während 20 Minuten zugedeckt auf niedrigem Feuer köcheln lassen.

Währenddessen in einer anderen Pfanne das Wasser zum Kochen bringen. Eine gute Prise Salz und anschliessend die beiseitegelegten Broccoli-Rosetten dazugeben. Sobald sie knackig durch sind, rasch in Eiswasser abschrecken.

Die Broccoli in der ersten Pfanne abtropfen, sobald sie gar sind. Die Bouillon für später beiseitestellen. Die Broccoli mixen, durch ein Spitz- oder ein Mehlsieb passieren, um ein feines Püree zu erhalten. Falls das Püree zu dick ist, können Sie noch ein wenig von der Bouillon dazugeben, die Sie beiseitegestellt haben. Butter (2) und Zitronensaft dazugeben. Durchmischen und warmstellen.

Die Silberfelchen-Filets mit Mehl bestäuben. In einer heissen Bratpfanne die Butter (1) schmelzen, dann die Silberfelchen-Filets während je zwei Minuten pro Seite sautieren.

In einer Sauteuse die Broccoli-Rosetten in der zerlassenen Butter (3) schwenken und nach Wunsch würzen.

Auf Tellern anrichten.

Tipp: Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Reis.

Dazu passender Wein

Hôtel Richard - 2019

Schmutz Vins - Praz

Der Hôtel Richard ist ein exzellenter und mehrfach ausgezeichneter Chasselas. Er wird gekeltert von der Familie Schmutz im Freiburger Vully. Frisch und blumig in der Nase, im Gaumen sanft und mit einem leicht bitteren Abgang - ein schlicht perfekter Wein zu den Silberfelchen-Filets!

Dieses Rezept wird Ihnen von Beat Keusen vorgeschlagen:

Restaurant Le Bateau

Route du Port 8

1568 Portalban

Tel. +41 26 677 11 22

www.le-bateau.ch