

Kabeljau an Chorizo mit Zucchini-Kartoffelpüree

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 scharfe Chorizo
- Rapsöl
- 800-1000 g Kabeljaufilet
- 200 g eingelegte Mini-Paprika
- 4-5 mittelgroße Tomaten
- 1-2 Chilischoten
- 3-4 Zehen Knoblauch
- 1 (Bio-) Zitrone
- 500-800 g mehligere Kartoffeln
- 100-150 ml Milch
- 100 g Pinienkerne
- 2 Zucchini
- Olivenöl
- 100 g getrocknete Tomaten
- 50 g Butter
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund glatte Petersilie
- Muskat
- Salz und Pfeffer

Die Chorizo würfeln und mit etwas Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam braten und knusprig werden lassen. Gegen Ende des Bratvorgangs nach Belieben mit fein geschnittenem Knoblauch und Chili würzen. Die Mini-Paprika und die frischen, fein geschnittenen Tomaten hinzufügen und in der Pfanne schwenken. Alles in eine Schale füllen und beiseitestellen.

Den Fisch portionieren. In derselben Pfanne mit Öl auf der Hautseite scharf anbraten, bis die Haut schön knusprig ist. Vorsichtig wenden und Chorizo, Tomaten sowie Paprika hinzufügen. Alles vom Herd nehmen und die Filets gar ziehen lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Die Kartoffeln schälen, halbieren oder dritteln und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Anschließend stampfen und mit warmer Milch verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Pinienkerne in einer Pfanne in etwas Rapsöl anrösten. Die Zucchini ganz fein würfeln, in etwas Olivenöl in einer anderen Pfanne anschwitzen und zusammen mit den gerösteten Pinienkernen zum Kartoffelstampf geben. 5-6 EL fein gehackten Koriander und ebenso viel klein geschnittene Petersilie sowie die gewürfelten, getrockneten Tomaten zum Stampf geben. Mit Butter und Olivenöl verfeinern und mit etwas Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Alles auf Tellern anrichten und servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 19.08.2018

Koch/Köchin: Sven Müller

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen