

Steinbuttfilet mit Chicorée, Spargel und Karotten

Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 800 g Filet vom Steinbutt
- Butter
- Salz
- Pfeffer

Das Steinbutt-Filet mit etwas geklärter Butter in der Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für den grünen Spargel:

- 500 g grüner Spargel
- 150 g Shiitake-Pilze
- 40 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Die Shiitake-Pilze in Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel ebenfalls in Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze und Spargel zusammen anrichten.

Zutaten für den Chicorée:

- 2 Chicorée
- 80 g Zucker
- 150 ml Orangensaft
- 50 g Butter

Den Chicorée halbieren. Den Zucker in eine Pfanne oder einen Topf geben. Den Chicorée mit der Schnittstelle darauf legen und langsam karamellisieren lassen. Sobald er Farbe annimmt, die Butter dazugeben, mit Orangensaft ablöschen, die Flüssigkeit reduzieren und das Gemüse ziehen lassen.

Zutaten für das Karottenpüree:

- 800 g Karotten
- 60 g Butter
- 2 kleine Schoten Kardamom
- Salz
- Pfeffer

Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Karotten darin mit Salz, Pfeffer und Kardamom weich garen und anschließend im Mixer pürieren.

Das Püree zusammen mit dem Steinbutt sowie dem Gemüse dekorativ auf Tellern anrichten.

Sendung/Quelle: Landpartie

Letzter Sendetermin: 14.10.2018

Koch/Köchin: Hans-Peter und Bastian Wolf

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