

Gebratene Maräne mit Blumenkohl und Gurkensüppchen

Zutaten für gebratene Maräne

- 800 g Filet von der Edelmaräne
- 40 ml Rapsöl
- 30 g Butter
- 1 Zweig Salbei
- 1 angedrückte Knoblauchzehe
- Salz

Das Edelmaränenfilet in 4 gleich große Stücke portionieren. Diese auf der Hautseite leicht einschneiden. Von der anderen Seite mit Salz würzen. Das Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Maränenfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und kross braten. Dann wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter, den Salbei und den Knoblauch zugeben. Den Fisch in der schäumenden Butter fertig garen.

Zutaten für Blumenkohlsalat

- 1/2 Kopf Blumenkohl
- 30 g Leinsamen
- 20 ml Apfelessig
- 40 ml Rapsöl
- Salz
- Zucker

Den Blumenkohl in seine Röschen zerteilen und diese dann fein hobeln. Den gehobelten Blumenkohl mit Salz und einer Prise Zucker vorsichtig kneten. Die Leinsamen zugeben. Mit dem Apfelessig und dem Rapsöl marinieren.

Zutaten für Gurken-Joghurtsüppchen

- 1 grob geschnittene Gurke
- 1/2 Bund Dill
- 100 g Joghurt
- 20 ml Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dann fein mixen und durch ein feines Sieb passieren. Nochmals abschmecken.

Was noch benötigt wird

- 4 EL Leinöl

Anrichten

Den Fisch in die Mitte des Tellers legen. Darauf den Blumenkohlsalat platzieren. Das Gurkensüppchen außen herum angießen. Jeweils einen Esslöffel Leinöl in das Gurkensüppchen träufeln.

Wir wünschen guten Appetit!

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Letzter Sendetermin: 25.07.2019

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

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