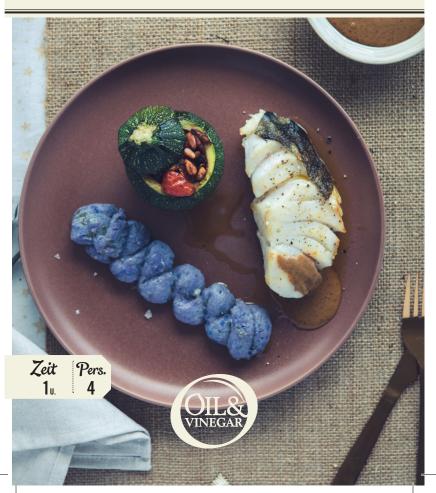
KABELJAU MIT SCHWARZER KNOBLAUCHSAUCE

Hauptgang



KABELJAU MIT SCHWARZER KNOBLAUCHSAUCE

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Personen: 4

ZUTATEN:

4 STÜCK KABFI JAUFILET 750 G (EVTL. BLAUE) KARTOFFELN 100 G BUTTER 2 EL PÂTE D'OLIVES NOIRES 2 7UCCHINI ODER 4 RUNDE 7UCCHINI 20 CHERRY-TOMATEN 3 FL PINIFNKERNE BLACK GARLIC SAUCE SAL7 LIND PFEFFER



ZUBEREITUNG:

Kartoffeln mit Schale zugedeckt in kochendem Salzwasser gar kochen. Von den runden Zucchini den Deckel abschneiden (lange Zucchini der Länge nach halbieren) und aushöhlen. Das feste Fruchtfleisch fein würfeln. Tomaten vierteln. Zucchini in Salzwasser ca. 3 - 5 Minuten blanchieren. Tomaten. Zucchini, Pinienkerne und Pâte d'Olives Noires miteinander vermengen und ausgehöhlte Zucchini damit füllen. Zucchini in eine ofenfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C ca. 15 Minuten backen.

Kartoffeln schälen, fein zerstampfen, dabei Butter unterrühren, mit Salz abschmecken. Kabeliaufilets waschen, trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von ieder Seite ca. 2 – 3 Minuten braten. Den Fisch, die Zucchini und das Kartoffelpürre auf Tellern schön anrichten und mit einem großen Klecks Black Garlic Sauce servieren.

(Schwarzer Knoblauch ist auf natürliche Weise fermentiert und hat einen ganz besonderen, leicht süßlichen, unaufdringlichen Geschmack, Er ist komplett geruchlos).

Die unterstrichenen Produkte in diesem Rezept erhalten Sie bei O