

## Kabeljau mit Blumenkohl-Püree und Curry

### Für 2 Personen

2 Kabeljaufilets ohne Haut	1 Blumenkohl	70 g Butter
50 ml Milch	70 g Semmelbrösel	1 TL Currypulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 unbehandelte Zitrone	1 TL Alfalfasprossen
1 Muskatnuss	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und im Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen, einige Röschen als Dekoration zur Seite legen und den Rest mit 50 Gramm Butter und der Milch pürieren und Muskatabrieb würzen. Die Zitronenschale abreiben und ein wenig davon mit den Semmelbröseln, der übrigen Butter, dem Kreuzkümmel und dem Currypulver zu einer teigartigen Masse verrühren. Die Kabeljaufilets waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filets glasig braten. Anschließend aus der Currypaste eine flache Stück formen, leicht auf den Fisch drücken und den Fisch im Backofen gratinieren, bis die Kruste braun ist. Den Fisch mit dem Püree auf Tellern anrichten und mit den Alfalfasprossen, den Blumenkohlröschen und einem dünnen Stück Zitronenschale garnieren.

Stella Igl am 01. Dezember 2010