

Seeteufel mit Butter und zweierlei Blumenkohl

Für zwei Personen

Seeteufel:

300g Seeteufel, filetiert	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Scheiben
100 g Butter	Öl	Salz, Pfeffer

Blumenkohlpüree:

300 g Blumenkohl	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne	Butter	2 EL Hefeflocken
Koriander	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Blumenkohlröschen:

250 g Blumenkohlröschen	30 g geschälte Haselnüsse	30 g getrock. Cranberrys
20 ml Olivenöl	4 TL Kurkuma	2 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer		

Für den Seeteufel:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einen Topf geben und langsam braun werden lassen.

Seeteufelhaut abziehen, säubern, salzen und zur Seite stellen. Vor Gebrauch abtupfen. Seeteufel einer heißen Pfanne in Öl für 1-2 Minuten anbraten.

Knoblauch abziehen. Von der Zitrone vier Scheiben herunterschneiden.

Dann Knoblauch und Zitronenscheiben zum Fisch geben und im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten garen. Fisch mit brauner Butter servieren.

Für das Blumenkohlpüree:

Knoblauch und Schalotten abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Blumenkohl zerkleinern, zufügen und mit Sahne ablöschen.

Für 12-15 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann Hefeflocken dazugeben und alles fein pürieren. Mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell durch feines Sieb streichen.

Für die Blumenkohlröschen:

Olivenöl mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Blumenkohlröschen damit marinieren. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen. Ggf. Wasser oder Fond nach der Hälfte der Zeit angießen, ebenso Cranberrys zufügen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Julika Hudson am 02. Dezember 2025