

Knurrhahn mit Blumenkohl und Harissa-Wedges

Für zwei Personen

Für den Fisch:

| | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 Knurrhahn, im Ganzen | $\frac{1}{2}$ Karotte | $\frac{1}{4}$ rote Paprika |
| 1 rote Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 20 ml weißer Balsamico |
| 20 ml Weißwein | 2 frische Lorbeerblätter | 1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel |
| 1 Msp. gemahl. Koriander | 1 Msp. getrock. Oregano | Mehl |
| Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für den Blumenkohl-Hummus:

| | | |
|-------------------------------|-------------------------|---------------|
| $\frac{1}{2}$ Kopf Blumenkohl | 1 Limette, Saft, Schale | 2 EL Tahin |
| 1 TL Ras el-Hanout | 4 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für die Blumenkohl-Chips:

| | | |
|-------------------|--------------------|-----------|
| 50 g Blumenkohl | 1 Msp. Currypulver | 50 g Mehl |
| 25 g neutrales Öl | Salz | |

Für die Wedges:

| | | |
|--------------|-------------------|--------------------|
| 10 Drillinge | 2 TL Harissapaste | 6 Zweige Koriander |
| Olivenöl | Salz | |

Für den Fisch:

Einen Ofen auf 60 Grad und einen weiteren auf 175 Grad vorheizen.

Karotte und Paprika schälen und feinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinschneiden.

Knurrhahn ausnehmen und schuppen. Anschließend fachgerecht filetieren und dabei darauf achten, dass das Schwanzsegment genau mittig halbiert wird. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mehlieren und nur auf der Hautseite in Olivenöl knusprig anbraten.

Danach mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form legen.

In derselben Pfanne nun das fein gewürfelte Gemüse anschwitzen, Kräuter und Gewürze dazugeben und mit Weißwein und Balsamico ablöschen. Es soll ein würzig-saurer Sud entstehen, der dann knapp unter die Filets gegossen wird, ohne die knusprige Haut zu befeuchten.

Im Backofen bei 60 Grad die eingelegten Filets so fertig garen.

Für den Blumenkohl-Hummus:

Blumenkohlröschen in Salzwasser ca. 10 Minuten sehr weich kochen und danach gut abtropfen lassen. Zusammen mit kaltgepresstem Olivenöl, Ras el-Hanout, Tahin, Limettenschale und -saft sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blumenkohl-Chips:

Blumenkohl fein reiben und mit Mehl und Öl zu einem homogenen Teig verarbeiten. Salz und Curry würzen und zwischen zwei Blättern Backpapier dünn ausrollen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad etwa 9 Minuten goldbraun backen. Nach dem Abkühlen in grobe Stücke brechen.

Für die Wedges:

Drillinge waschen. Dann vierteln oder sechsteln und mit Olivenöl und Salz würzen. Im Backofen bei 175 Grad goldgelb backen und danach mit Harissapaste und gehacktem Koriander abschmecken.

Mario Kotaska am 16. August 2024