

Schmeckt perfekt



Rezept von Milena Broger

Gebratenes Welsfilet mit Karfiol & grünen Tomaten



30 Minuten/ leicht

Zutaten für 4 Personen

1 großer Kopf Karfiol, 300 g Welsfilet, 150 g Butter, 200 ml Obers, 50 g Crème fraîche, 50 ml Apfelbalsamessig, 50 ml Haselnussöl, einige ganze Haselnüsse, 3 grüne Tomaten, Salz, Pfeffer, Zucker, Honig.

Zubereitung

Den Karfiol in kleine Röschen teilen, dabei ein größeres Röschen zur Seite legen. Ca. ein Drittel der kleinen Röschen mit Obers, Salz, Zucker und Crème fraîche in einem Topf weich dünsten und pürieren.

Das größere Röschen vom Karfiol außen mit einem Bunsenbrenner schwarz flämmen. Das Welsfilet häuten, zuputzen, portionieren und in reichlich Butter braten. Für den gebratenen Karfiol ein weiteres Drittel der Röschen in reichlich Butter anraten und abschließend salzen.

Für den Salat die restlichen Karfiolröschen mit Apfelessig, Haselnussöl, Salz, Pfeffer und Honig marinieren.

Die grünen Tomaten in Scheiben schneiden und zuerst ohne Fett von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten, danach Butter zugeben. Abschließend mit etwas Butter vom gebratenen Karfiol übergießen.

Das Welsfilet mit dem Püree, dem gebratenen Karfiol und dem Karfiolsalat dekorativ anrichten. Die Haselnüsse und den geflammten Karfiol mit einem Trüffelhobel dünn darüber hobeln.