

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gedämpfter Karfiol mit Super-Kruste mit Estragon Dip und Forellenspießen

Zutaten

(4 Personen)

Für den gedämpften Karfiol

- 1 Karfiol
- eine Prise Salz

- Olivenöl

Für die Bröselkruste

- Sumak
- Pfeffer
- Salz
- 50 g Brösel

Für das Estragon Sauerrahm Dip

- Estragon Blätter
- 1 Becher Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Für die Forellenspieße

- 4 Forellenfilets

Quelle: ORF extra

- Earl Grey Tee
- Salz

Zubereitung

1 Karfiol in heißem Wasser al dente dämpfen. Aus dem Topf in eine feuerfeste Form heben.

Für die Bröselkruste die Zutaten verführen, den Karfiol damit bestreichen. Im heißen Ofen bei 220° C ca. 15 Minuten gratinieren.

Forellenfilets der Länge nach halbieren, salzen, wellenförmig auf Holzstäbchen spießen und über Earl-Grey Teesud 5 Minuten dämpfen.

Forellenspieße in den Karfiol stecken, mit Sauerrahm -Dip und Olivenöl beträufeln. Mit frischen Estragonzweigen, Salz und Pfeffer würzen.