

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Tatar von Brokkoli-Stielen mit Crostini an Räucherforelle

Koch: Markus Fuchs

Zutaten

(4 Personen)

Für das Tartar

- Stiele von einem Kopf Brokkoli
- 1 EL Butter zum Anbraten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

Für die Crostini

- 8 Scheiben Baguette
- 1 EL Butter zum Anbraten
- 1 Knoblauchzehe mit Schale

Für die Sauce

- 1 EL Honig
- 1 EL Dijon Senf
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 Stängel Dill

Für die Garnitur

- 1 Räucherfisch Filet
- Kresse

Quelle: ORF extra

- Rucola oder Friséesalat

Zubereitung

1. Für das Tartar zuerst die Brokkoli-Stiele schälen und die holzigen Teile entfernen. Dann die Stiele in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch ebenso in feine Würfel schneiden.
2. Nun die Stiele, die Zwiebel und den Knoblauch in etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend mit der Sahne ablöschen und die Brokkoli-Stiele darin weichkochen. Alles so lange einkochen lassen, bis die Brokkoli-Stiele weich sind und die Sahne gut verkocht ist. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Sauce den Dijon Senf, den Honig und das Pflanzenöl in einer Schüssel miteinander verrühren und den feingehackten Dill untermengen.
4. Die Baguette-Scheiben in einer Pfanne in etwas Butter und einer angedrückten Knoblauchzehe anrösten und dann auf einem flachen Teller anrichten.
5. Zum Schluss das Brokkoli Tartar mit zwei kleinen Löffeln zu einem Nockerl formen und auf ein Crostini setzen. Die Räucherforelle darauf geben und mit der Kresse oder dem Salat und der Senf-Honig-Sauce garnieren.