

die **mit KOCH** **SHOW**



PROMI-REZEPT VON STEVE MIZERA



STEINBUTT AUF AVOCADO-WASABI-
BETT MIT HONIGMÖHREN UND
KARTOFFELSTAMPF MIT PARMESAN

PRÄSENTIERT VON:

Kastenmeiers

REWE
KÖCKERITZ

KÜCHEN
ZENTRUM
DRESDEN GmbH

STEINBUTT AUF EINEM AVOCADO- WASABI-BETT MIT HONIGMÖHREN UND KARTOFFELSTAMPF MIT PARMESAN

ZUTATEN

4-5 Kartoffeln
Milch
Schmand/Sahne
Parmesan zum Hobeln
Muskatnuss
2 Steinbuttfilets à 300-400g
Butter
Olivenöl

1 Avocado
50-100 g Wasabi
Olivenöl, Salz und Pfeffer
frische Kresse/Kräuter
5 Möhren
Honig

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Wasser abschütten und dann heiße Milch, Schmand, Muskatnuss dazugeben und etwas gehobelt Parmesan unterheben. Steinbutt in heißem Fett aus 80% Butter und 20% Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Den Fisch am Anfang mit der heißen Butter auch von oben benetzen. Avocado aushöhlen, zu Brei verarbeiten mit Öl und Kräutern mischen. Wasabi zum Avocado-Fruchtmuss hinzugeben, alles vermengen und zu einer dickflüssigen Masse verarbeiten. Möhren halbieren, nur putzen, nicht schälen. In Salzwasser bissfest kochen. Butter und Honig dazugeben und bei kleiner Hitze alles einreduzieren lassen, bis eine Honig-Butter-sauce entsteht. Steinbuttfilet auf das Avocado-Wasabi-Mus setzen und mit Kartoffelstampf und Honigmöhren anrichten. Mit Parmesan und etwas Kräutern bestreuen.

Wir wünschen guten Appetit!

ANMELDUNG: dresden-fernsehen.de/mitkochshow



MO 19.30 UHR
DI 23.00 UHR
MI 21.30 UHR
DO 18.30 UHR
FR 23.00 UHR