

Martina & Moritz | Petersilien-Püree zum Fisch

Zutaten für 4 Personen

Für das Püree:

- 2 dicke Sträuße glatte Petersilie
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 – 3 EL Sahne oder Crème fraîche
- 80 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- etwas Chilipulver oder 1 Chilischote
- Zitronensaft

Für den Fisch:

- 4 Portionsstücke Fischfilet (Rotbarsch, Seelachs, Kabeljau oder Seeteufel)
- Mehl
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein gewürfelt in Butter andünsten. Wenn sie butterweich sind, fein gehackte Petersilie zufügen und zusammenfallen lassen. Anschließend Crème fraîche zugeben, salzen, pfeffern, mit Chili würzen und zum

glatten Püree mixen. Gut abschmecken, auch mit Zitronensaft.

Die Fischfilets hauchzart mit Mehl bestäuben, in Olivenöl auf beiden Seiten sanft braten, bis sie zart gebräunt sind. Salzen und pfeffern und mit heißem Petersilien-Püree hübsch anrichten.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner Duttonhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 14.09.2013

Episode: Petersilie