



Probier Ma(h)l MÜRITZ FISCHTAGE

Rezept

Fackelgarten



plau-kocht.de empfiehlt:



*Mit Aromen gebratenes Filet vom Boeker Stör
auf Pilz- Zuckerschoten- Gemüse mit Kürbis-Zwiebel-Püree
und Blumenkohl-Kartoffelplätzchen*

Zutaten

- 650 g Störfilet ohne Haut
- Thymian, Rosmarin, 2 Zehen Knoblauch
- 3 Zwiebeln in Würfel geschnitten
- 200 g Rose Champignons
- 280 g Austernpilze
- 200 g Zuckerschoten
- 1 kleiner Hokaidokürbis
- 100 g Butter
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Eier
- 50-100 g Speisestärke
- 150 g Blumenkohl
- 3 Eßl gehackte Petersilie
- Muskat, Salz, Pfeffer
- Weißwein zum Ablöschen

Kartoffelplätzchen

Kartoffeln waschen und im Ofen bei 200°C ca. 30-40 min backen. Wenn die Kartoffeln weich sind aus der Schale pellen und durch ein Presse drücken. Blumenkohl in der Zwischenzeit waschen, kochen und fein mixen. Nun die Kartoffelmasse mit dem Blumenkohlpüree, den Eiern, der Stärke, dem Salz, dem Pfeffer, dem Muskat und 2 Eßl. Petersilie zu einem Teig kneten und in Rollen formen. Dann Plätzchen runterschneiden und in einer Pfanne anbraten.

Kürbis-Zwiebel-Püree

Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Kürbis in etwas Butter anziehen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Ansatz mit Gemüsefond auffüllen und weich kochen. Dann die Masse aus dem Fond nehmen und fein pürieren und mit Salz abschmecken.

Pilz-Zuckerschoten-Gemüse

Die Pilze putzen und die Champignons in Scheiben und die Austernpilze in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren. Dann die Pilze in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten, 1 Eßl. Zwiebelwürfel und ein Zweig Thymian und die Zuckerschoten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Butter verfeinern.

Das Störfilet portionieren mit Salz würzen, mehlieren und anbraten. Auf ein Blech Zwiebelwürfel, Thymian, Rosmarin und den Knoblauch geben. Den Stör darauflegen und im Ofen ca. 5-10 min backen.