

Kabeljau und Krabben mit Apfel - Kürbis - Zucchini - Kugeln und Kartoffel - Avocado – Püree

800 g Kabeljaufilet
100 g Nordseekrabben
2 Äpfel
1 kleiner Kürbis
2 mittlere Zucchini
8 mittlere Kartoffeln
2 Avocados
2 Zitronen (nur den Saft)
Butter
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Zucker
Cayennepfeffer
2 EL Crème fraîche
Milch
8 Zweige Dill



Aus Apfel, Kürbis und Zucchini Kugeln mit einem Kugelausstecher
herausschälen.

Kürbiskugeln 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren,
Zucchini kugeln 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, eiskalt
abschrecken und mit Küchenkrepp gut trocknen.

Das Gemüse zusammen mit den Apfelkugeln in einer Pfanne mit
geschmolzener Butter wenden, etwa 10 Minuten leicht braten und mit
etwas Zitronensaft, etwas Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.



Kartoffeln kochen, mit dem Kartoffelstampfer zu einem Mus
zerdrücken und so viel Milch unterrühren, bis das Püree geschmeidig wird.

Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herausschälen und unter Zugabe von 1
EL Crème fraîche mit dem Stab pürieren. 1 EL Zitronensaft unterrühren und mit etwas Zucker, Salz
und etwas Cayenne abschmecken.

Kurz vor dem Servieren beide Pürees zusammenrühren, nochmals abschmecken.

In einer großen Pfanne je 1 EL Butter und Olivenöl erhitzen.

Fischfilet in Portionsstücke schneiden und kurz scharf anbraten, dann Hitze herunterstellen.

Nach 3-4 Minuten wenden und weitere 3 Minuten bei geringer Hitze fertig garen.

Fisch auf die Teller verteilen, Püree und Gemüse kugeln anrichten, Krabben darüber geben und das
Gericht mit Dillzweigen garnieren.