

## Kabeljau und Krabben auf Kohlrabischaum mit Kohlrabi- und Möhrenstiften

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 800 g  | Fischfilet             |
| 100 g  | Nordseekrabben         |
| 8      | Möhren                 |
| 4      | Kohlrabi, Kohlrabigrün |
| 500 ml | Gemüsebrühe            |
| 200 ml | Sahne                  |
|        | Butter                 |
|        | Olivenöl               |
|        | Salz und Pfeffer       |



Möhren und Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.

Stifte von Möhren und einer Kohlrabiknolle in kochendem Wasser kurz blanchieren, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Stifte des zweiten Kohlrabi in Gemüsebrühe 5 Minuten kochen, abgießen und das Gemüse unter Zugabe von Sahne mit dem Stab pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die abgetropften Gemüsestifte darin schwenken. Dabei mit Pfeffer und Salz würzen.

In einer weiteren Pfanne etwas Butter und Olivenöl erhitzen und die Fischfilets kurz scharf anbraten, dann mit halber Hitze etwa 3-4 Minuten weitergaren, wenden und auf ausgestellter Platte durchgaren lassen. Das dauert, je nach Dicke der Filets, etwa weitere 4-5 Minuten. Mit etwas Salz würzen.

Mit dem Kohlrabischaum einen Spiegel auf die Teller gießen und den Fisch mit den Gemüsesorten darauf anrichten. Krabben und fein gehacktes Kohlrabigrün darüber verteilen.