

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



**EDELFISCHE MIT
GEMÜSEBUTTER, ERBSENPÜREE
UND ROSENKOHLBLÄTTERN**

PRÄSENTIERT VON:

Kastenmeiers

REWE
KÖCKERITZ

KÜCHEN
ZENTRUM
DRESDEN GmbH

EDELFISCHE MIT GEMÜSEBUTTER, ERBSENPÜREE UND ROSENKOHLBLÄTTERN

ZUTATEN

400 g Forellenfilet
4 gr. Garnelen
400 g Zanderfilet mit Haut
500 g TK-Erbsen
1 Karotte, 1 Zucchini, 1 Tomate
¼ Stange Lauch
¼ Knolle Sellerie
0,5 l Weißwein
0,1 l Geflügelbrühe

Kartoffelstärke
150 g Butter
100 g Rosenkohl
Olivenöl, Dill, Rosmarin
Salz und Pfeffer
Zucker

ZUBEREITUNG

Weißwein auf ein Drittel reduzieren, mit Geflügelbrühe aufgießen, mit Stärke binden und mit Butter mixen. Erbsen blanchieren, durch ein Sieb streichen und warm stellen. Karotte, Zucchini, Sellerie, Lauch und Tomate in kleine Würfel schneiden und in die Weißweinsauce geben. Rosenkohlblätter blanchieren. Fischfilets portionieren und mit den Garnelen in Olivenöl, Butter und Rosmarin glasig braten. Dill klein schneiden und in die Sauce geben. Fisch mit Erbsenpüree und Sauce anrichten. Rosenkohlblätter darüber streuen.

Wir wünschen guten Appetit!

ANMELDUNG: dresden-fernsehen.de/mitkochshow



MO 19.30 UHR
DI 23.00 UHR
MI 21.30 UHR
FR 23.00 UHR
SA 16.30 UHR