

Kochwerkstatt

GASTRONOMIE NEU ERLEBEN

KONFIERTER KABELJAU

MIT MAIS-TEQUILA-STAMPF UND
WILDEM BROKKOLI

METRO



Zutaten:
(für 10 Personen)

Kabeljau:

- 1,2 kg Kabeljau-Loins
- 1 l Olivenöl
- 300 g Ochsenherztomaten, geschnitten
- N. B. Basilikum
- N. B. Rosmarin

Velouté:

- 200 ml Wasser
- 300 ml Rama Cremefine Schlagcreme
- 60 g Knorr Weiße Grundsauce Velouté
- 40 g Oliventapenade

Mais-Tequila-Stampf:

- 600 g Mais aus der Dose
- 60 ml Tequila
- 150 ml Rama Cremefine Schlagcreme
- 60 g Pfanni Püree Flocken Locker

Wilder Brokkoli:

- 800 g wilder Brokkoli
- 3 g Knorr Gemüse-Kraftbouillon
- N. B. Olivenöl

Zubereitung:

Kabeljau:

Zuerst den Kabeljau portionieren und mit Öl, Tomaten und Kräutern bedecken. Danach bei 80 °C ca. 8–10 Minuten im Ofen konfieren.

Velouté:

Alle Zutaten zusammen aufkochen.

Mais-Tequila-Stampf:

Den Mais mit Tequila und Schlagcreme grob pürieren. Anschließend aufkochen und mit Flocken Locker binden.

Wilder Brokkoli:

Den Brokkoli in Olivenöl scharf anbraten und mit Bouillon würzen.



Alle Angebote sind freibleibend.
Verkauf nur an Wiederverkäufer und gewerbliche Verbraucher.

METRO