

Rezept

Blumenkohlhirsotto mit Fisch

Ein Rezept von Blumenkohlhirsotto mit Fisch, am 19.04.2024

Zutaten

5 EL Rapsöl	200 g Hirse
250 ml Haferdrink	½ TL Fenchelsamen
400 g flaches Fischfilet	½ Bio-Zitrone
1-2 EL mildes Currypulver	Salz
Pfeffer	100 g Crème fraîche (30 % Fett)
Zitronenspalten zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsenen- und 2 Babyportionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal, 45 g F, 36 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen. Die Blätter entfernen und beiseitelegen. Kohl mitsamt Strunk grob zerteilen und in der Küchenmaschine raspeln. Die Raspel in einem großen Topf in 2 EL Öl andünsten. Hirse dazugeben und mit dem Haferdrink und 300 ml Wasser angießen. Fenchelsamen dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. quellen lassen. Zwischendurch umrühren.
2. Den Fisch trocken tupfen, in mundgerechte Stücke teilen. 50 g abnehmen und die letzten 5 Min. auf dem Hirsotto mitgaren. Die Blumenkohlblätter von den Rippen schneiden, im Blitzhacker zerkleinern.
3. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Schale abreiben, Saft auspressen. Die Fischstücke mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Currypulver bestäuben. 1 ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite in 2-3 Min. knusprig braten.
4. Für den Babybrei etwa 400 g Hirsotto abnehmen und mit dem darauf gegarten Fisch und dem übrigen Öl (1 ½ EL) zerdrücken. 1 TL Zitronensaft und etwas Wasser dazugeben. In zwei Portionen teilen. Übriges Hirsotto mit Blumenkohlblättern, Crème fraîche, übrigem Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen, abschmecken. Mit Fisch und Zitronenspalten servieren.