



A TASTE OF AFRICA

U-KUVA
i-**AFRICA**



A TASTE OF AFRICA

Zutaten

Für 4 Personen
600 g Steinbutt

Filet

2 Karotten

2 Lauch

2 kleine Kohlrabi

2 cl Butter

4 Estragonzweige

1 Schalotte

Khoisan Seaweed

Salt

Opt. Seafood

Seasoning

4 EL trockener

Vermouth

1 dl Weisswein

1 dl Bouillon

8 EL Doppelrahm

Rezept – Idee

Steinbutt Filet mit Gemüse und Estragon

Zubereitung:

Karotten, Lauch und Kohlrabi rüsten und in lange, dünne nicht zu schmale Streifen schneiden. Die Butter in einer Sauteuse aufschäumen lassen, die Gemüsestreifen zufügen.

Vorsichtig mit Khoisan Seaweed würzen. Gemüse zugedeckt und bei kleiner Hitze weich dünsten.

Vom Estragon die Blättchen zupfen und die Schalotte fein würfeln. Vermouth, Weisswein, die leer gezupften Estragon Zweige sowie die gewürfelte Schalotte in einer Pfanne bei *grosser Hitze* um mindestens die Hälfte reduzieren. Bouillon zufügen und auf die Menge von etwa 2 EL einkochen lassen, Dann Rahm dazu tun und Pfanne vom Herd ziehen und mit Cayenne und einer Spur Curry würzen.

Steinbutt Filet in breite Streifen schneiden und mit Khoisan Salz (oder Seafood Seasoning) würzen. Die Fischstreifen auf ein gebuttertes Kuchengitter legen und zugedeckt über Dampf (Bouillon verwenden) auf den Punkt garen.

Die Sauce kurz zur gewünschten Konsistenz kochen.

Das edle Gericht hübsch auf den Tellern anrichten, zuerst das Gemüse, dann die Steinbutt Filets auf das Gemüse legen, die heisse Sauce durch ein feines Sieb über das Gericht passieren und abschliessend mit den gezupften Estragon Blättchen bestreuen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Basmatireis.

Geniesst es!!!!

