Pfannegugger-Chuchi
Basel

Kochen 21.05.19

Gedämpfter LOUP DE MER mit Topinampur Sonnenblumenkeren und Gojiberren

4 Personen

- 1 Limette
- 4 Filets vom Loup de mer mit ca 180g
- Salz, weisser Pfeffer, Muskatnuss
- 500 gr Topinambur
- 4 EL Sonnenblumenkerne, geröstet
- 4 EL Gojibeeren, getrocknet
- 2 Zweige Petersilie gehackt
- Frisch geriebene Limettenschale
- Sonnenblumenöl

Zubereitung

Einen Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen,
Limette in Scheiben schneiden und in das Wasser geben
Filets würzen und im Bambuskorb zugedeckt auf dem kochenden Wasser ca, 8 Min. dämpfen

Topinambur schälen und klein schieden.
Im Salzwasser weichkochen und abgiessen ca. 15 bis 20 Min
Zerstampfen und mit Sonnenblumenkernen, Gojibeeren und Petersillie vermischen.
Filtes auf dem Püree anrichten
Ausgarnieren mit Kräutern frisch gerieben Limettenschale und Sonnenblumenöl