

SEAFOOD MIT TOMATEN AUF KARTOFFELPÜREE

Eigentlich versuche ich ja den Begriff Seafood im Rezepttitel zu vermeiden – aber Kabeljau und Garnelen hätten das Ganze irgendwie so lang gemacht und so ist es kurz und knapp Seafood mit Tomaten auf Kartoffelpüree geworden. Ein absolut spontanes Rezept das ich nur in letzter Sekunde fotografiert habe weil ich den Verdacht hatte, dass das ein wirklich leckeres Abendessen werden sein könnte. Und das war es – die Kombination aus einem frischen Tomatensalat, Fisch und Garnelen und einem cremigen Kartoffelpüree war gleichzeitig leicht und lecker – einfach pures Sommersoulfood!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

250g Kartoffeln

etwas Butter

Pfeffer & Salz

150ml Milch

1 Prise Muskat

Für das Seafood:

etwas Olivenöl

250g Kabeljau

150g Garnelen

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

etwas frische Chili

1/2 Zitrone

Für den Salat:

300g Cocktailtomaten

1/2 Zwiebel

einige Blättchen Basilikum

Pfeffer & Salz

etwas Olivenöl

Balsamicoessig

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Die Tomaten halbieren, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Salat mit Pfeffer und Salz würzen und mit Essig und Öl anmachen. Das Basilikum fein hacken und untermengen. Den Salat kurz beiseite stellen und ziehen lassen.

Den Fisch in Würfel, den Knoblauch und die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne* erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Den Kabeljau und die Garnelen dazu geben und gut vermengen. Alles mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Am Ende je nach Geschmack etwas fein gehackte Chili dazu geben.

Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Etwas Butter dazu geben und alles mit dem

Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Milch einrühren und alles mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Das Seafood mit Tomaten und Kartoffelpüree auf tiefen Tellern anrichten.

Genießt die letzten Sommertage!

