

# Gebratene Silberfelchen-Filets und Broccoli-Püree



**Pour 4 Personen**

**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 20 min**

## Zutaten

- 500 g Broccoli
- 8 Silberfelchen-Filets, ca. 100 g das Stück
- 50 cl Gemüsebouillon
- 2 Prisen Currykraut
- 50 cl Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 10 g Mehl
- 100 g Butter (1)
- 5 g Butter (2)
- 5 g Butter (3)
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Broccoli schneiden, ein paar Rosetten für die Dekoration beiseitelegen. Die Broccoli waschen.

Die Silberfelchen-Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsebouillon mit dem Currykraut aufkochen, dann Broccoli dazugeben.

Während 20 Min zugedeckt auf niedrigem Feuer köcheln lassen.

Währenddessen in einer anderen Pfanne das Wasser zum Kochen bringen. Eine gute Prise Salz und anschliessend die beiseitegelegten Broccoli-Rosetten dazugeben. Sobald sie knackig durch sind, rasch in Eiswasser abschrecken.

Die Broccoli in der ersten Pfanne abtropfen, sobald sie gar sind.

Die Bouillon für später beiseitestellen.

Die Broccoli mixen, durch ein Spitz- oder ein Mehlsieb passieren, um ein feines Püree zu erhalten.

Falls das Püree zu dick ist, können Sie noch ein wenig von der Bouillon dazugeben, die Sie beiseitegestellt haben. Butter (2) und Zitronensaft dazugeben. Durchmischen und warmstellen.

Die Silberfelchen-Filets mit Mehl bestäuben. In einer heissen Bratpfanne die Butter (1) schmelzen, dann die Silberfelchen-Filets während je zwei Minuten pro Seite sautieren.

In einer Sauteuse die Broccoli-Rosetten in der zerlassenen Butter (3) schwenken und nach Wunsch würzen.

Auf Tellern anrichten.

- Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Reis.
- Essen mit das Wein Hôtel Richard 2019 - La Cave Schmutz vins in Praz

Rezept von Beat Keusen

Chefs des Restaurants Le Bateau in Portalban