

# Filet vom Loup de mer auf einem lauwarmen Kürbis-Kartoffelsalat

## 1. Kürbiskompott

### Zutaten

- 1 Kürbis (empfehlenswert ist der orangeschalige Muskatkürbis)
- Zimt
- Honig
- Weißer Balsamico-Essig
- 1 getrocknete Chillischote
- Salz
- Brühe (Gemüsebrühe ist vorzuziehen, entweder selbst gekocht oder instant)
- Olivenöl
- Kürbiskernöl

### Zubereitung

Einen Teil des Kürbis in größere Stücke schneiden und in einen Topf geben und folgendes zugeben:

Zimt, Honig, weißen Balsamicoessig, 1 getrocknete Chillischote, etwas Butter. Salz, etwas Wasser, etwas Brühe, etwas Olivenöl (Kürbisstücke sollten etwas  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  bedeckt sein).



Wenn die Kürbisstücke gar sind, das Ganze pürieren und einen Schuss Kürbiskernöl zugeben.

Den anderen Teil des Kürbis in kleine Würfel schneiden und in die noch heiße Masse geben und vom Herd nehmen. (die Würfel müssen in der heißen Masse garen). Das Kürbiskompott darf ruhig leicht säuerlich schmecken.



## 2. Kartoffel-Kürbissalat

### Zutaten

- Kartoffeln
- Kürbiskompott
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Geröstete Kürbiskerne (optional)
- Gehackte Petersilie

*(mitgeschrieben bei einem Kochkurs im Landgasthaus zur Traube, Waldems-Bermbach, <http://www.traube-bermbach.de>)*

### Zubereitung

Kartoffeln kochen und die gekochte Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden (das Ganze warm verarbeiten: die Marinade wird so besser aufgenommen).

Mit Kürbiskompott vermischen (2 Teile Kartoffeln, 1 Teil Kürbiskompott)

Essig und Öl (1 Teil Balsamicoessig, 2 Teile Olivenöl) dazu geben und salzen und pfeffern

Geröstete Kürbiskerne und etwas gehackte Petersilie dazugeben (der Farbe wegen).



### 3. Filet vom Loup de mer

#### Zutaten

- Filets vom Loup de mer
- 1-2 Zweige Thymian
- Mehl

#### Zubereitung

Fisch schuppen (am besten unter Wasser)

Rückenflosse mit Schere abschneiden.

Fisch filetieren und entgräten (die Karkassen kommen in den Fischfond)

Hautseite einschneiden (damit es sich nicht wellt)

Thymian kurze Zeit in eine Pfanne mit heißen Öl geben (aromatisieren)

Filets salzen und pfeffern (beide Seiten) und mit Zitronensaft beträufeln.

Fisch mehlieren (nur Hautseite) und in die Pfanne legen und auf beiden Seiten braten.

Herd ausschalten und Filets ziehen lassen.

- siehe separates Rezept *Fischfond*
- siehe separate Beschreibung *Fisch filetieren*



(mitgeschrieben bei einem Kochkurs im Landgasthaus zur Traube,  
Waldems-Bermbach, <http://www.traube-bermbach.de>)