



TRISTAN BRANDT

Rezept von Spitzenkoch Tristan Brandt „Lachs – Blumenkohl – Ponzu“

anlässlich des Online-Kochkurs
„Stoffwechsel in Schwung halten“ von Dr. Erhard Siegel am 07. Juli 2021

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Lachsfilet
- 1 kleiner Kopf Blumenkohl
- 1 rosa Grapefruit
- 50 g Cashewkerne
- 300 ml Rapsöl
- 100 g Butter
- 300 ml Milch (3,5%)
- 100 ml Sojasoße (salzarm)
- 1 EL Honig
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Den Blumenkohl vom Strunk befreien, acht kleine Röschen ausschneiden und für später zur Seite legen (4 Stück pro Person). Den Rest des Blumenkohls in kleine Stücke schneiden und in 20 g Butter anschwitzen. Danach mit 300 ml Milch aufgießen und mit Salz würzen.
2. Das Lachsfilet portionieren und von Haut und Gräten befreien. Öl in einem kleinen Topf auf 60 Grad erhitzen. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, ins Öl legen und im Ofen für 15 Minuten bei 60 Grad garen.
3. Parallel dazu die Ponzu-Soße zubereiten. 1 TL Honig im Wok karamellisieren. Mit 100 ml Sojasoße ablöschen. Die Grapefruit schälen und komplett von der weißen Haut befreien. Die Segmente ausschneiden, den Saft aus dem Rest herauspressen und zur Sojasoße in den Wok geben. Mit 1 EL Butter binden.
4. Die Blumenkohlröschen in 20 g Butter und etwas Öl in der Pfanne schön bräunen. Mit Salz würzen.
5. Den Blumenkohl im Topf so lange köcheln lassen, bis er weich ist und anschließend im Mixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken.



TRISTAN BRANDT

- Die Grapefruit-Segmente in gleichmäßige Stücke schneiden. 1 Segment in 3 Stücke.
Die Cashewkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und fein zerhacken.

Anrichten

Das Lachsfilet aus dem Topf holen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Das Blumenkohlpuée dekorativ auf einem Teller anrichten. Den Lachs mittig platzieren und mit den gehackten Cashewkernen bestreuen. Blumenkohlröschen und Grapefruitstücke außen verteilen. Mit der Ponzu-Soße außen herum anrichten.



Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Nachkochen. Noch mehr Rezepte und weitere Informationen über meine kulinarische Welt finden Sie unter: www.tristan-brandt.de!

Ihr

Tristan Brandt