

# Seeteufel auf Blumenkohlcurry

## Zwei absolut harmonische Hauptdarsteller



### Zutaten:

Für 4 Personen

### Für das Curry:

- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 1/2 Chilischote
- 2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Senfsamen
- 1/2 TL Kümmel, ganz
- 2 Scheiben Ingwer, frisch
- 2 Scheiben Knoblauch
- 1 Msp Kardamom gemahlen
- 150 ml Gemüsebrühe / besser aus Brühpulver
- 100 ml Kokosmilch
- 20 g Butter, eiskalt
- Salz
- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 1 TL Currypulver
- Pfeffer aus der Mühle

### Für den Seeteufel:

- 8 Medaillons vom Seeteufel á 70-80 g
- Salz Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 EL Öl

### Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf bei milder Hitze mit 1 Esslöffel Öl glasig dünsten.

Die Chilischote halbieren, entkernen und dazugeben. Anschließend die Gewürze hinzufügen, mit anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles etwa 5 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen.

Danach die Kokosmilch angießen und die Sauce durch ein feines Sieb gießen. Die eiskalte Butter in kleinen Stücken dazugeben und mit dem Stabmixer aufschlagen. Mit Salz abschmecken und warm halten.

Den Blumenkohl waschen, putzen. Wasser mit Currypulver in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen. Blumenkohl 3-5 Minuten blanchieren abgießen und in in sehr kaltem Wasser abschrecken. VORSICHT, das Currywasser färbt tierisch!!

Den Strunk entfernen. In Röschen teilen und diese halbieren. Dann in 1-2 EL Öl in einer großen, möglichst beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur im Öl von beiden Seiten hellbraun braten, die Scheiben sollen noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Seeteufelmedaillons leicht flach drücken, salzen und pfeffern. In einer weiteren Pfanne im Öl bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten insgesamt 4 Minuten braten, so dass sie noch saftig bleiben.

Zum Anrichten die Sauce nochmals schaumig aufschlagen. Auf vorgewärmten Tellern zunächst die Sauce verteilen, dann den Blumenkohl darauf anrichten und jeweils 2 Medaillons pro Teller darauf setzen.

Beilagen nach Gusto, wir hatten einfach frisches Baguette dazu.

Guten Appetit!