



## Kochwerkstatt „Ernährung im Alter“

# Schlemmerfilet Brokkoli an weißer Soße mit Zucchini-Möhren-Gemüse und Kartoffelstampf



### Rezept für das Schlemmerfilet:

#### Zutaten:

	Für 4 Personen
Brokkoli	160 g
Ei	1 Stück
Paniermehl	1 EL
Pinienkerne	1 EL
Gemahlener weißer Pfeffer	1 Prise + 8 Prisen
Gemüsesalz	1 TL + 8 Prisen
Fischfilet, z.B. Seelachs	4 Stück à 160-180 g
Tomate	entkernt, ca. 40 g
Geriebener Hartkäse	40 g

#### Zubereitung:

Den Brokkoli putzen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden und ca. 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Den Brokkoli, die Pinienkerne, das Ei und das Paniermehl zusammen mit einer Prise Pfeffer und einem TL Gemüsesalz vermengen.

Das (aufgetaute) Fischfilet abtupfen und von beiden Seiten mit dem Gemüsesalz und dem Pfeffer würzen. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Fischfilets darauf platzieren. Die Brokkolimasse gleichmäßig darauf verteilen und für 15 Minuten in den Ofen schieben. Die Tomate entkernen und in kleine Würfel schneiden. Nach 15 Minuten die Tomatenwürfel auf der Brokkolimasse verteilen, mit dem Käse bestreuen und anschließend für weitere 5 Minuten in den Backofen geben.

**Material:** Backblech, Backpapier, Pfanne, Topf, Messer, Schneidebrett

## Rezept für die weiße Soße:

Zutaten:	Für 4 Personen
Butter	20 g
Weizenmehl	2 EL
Vollmilch	350 ml
Gemahlener weißer Pfeffer	1 Prise
Geriebene Muskatnuss	1 Prise
Gemüsesalz	1 Prise

### **Zubereitung:**

Die Milch in einem Topf zum Köcheln bringen. Derweilen die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl hinzufügen und anschwitzen. Unter Rühren die Mehlschwitze in die köchelnde Milch rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Gemüsesalz abschmecken und nach Belieben mit Kräutern wie beispielsweise Petersilie verfeinern.

### **Material:**

Topf, Kochlöffel, Messbecher, Schneebesen

## Rezept für das Zucchini-Möhren-Gemüse:

Zutaten:	Für 4 Personen
Wasser	80 ml
Butter	1 EL
Karotten	400 g
Sahne	25 ml
Zucchini	200 g
Gemüsesalz	1 TL
Stärke	1-2 TL

### **Zubereitung:**

Die Karotten und Zucchini putzen und in mundgerechte Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 10 Minuten unter Wenden dünsten. Mit Gemüsesalz würzen und mit Sahne ablöschen. Die Stärke in Wasser anrühren und das Gemüse damit abbinden.

### **Material:**

Pfanne, Topf, Messer, Schneidebrett, Messbecher, Schneebesen

## Rezept für den Kartoffelstampf:

### Zutaten:

Wasser	1 l
Kartoffeln, geschält	600 g
Salz	1 TL
Milch	200 ml
Butter	20 g
Gemüsesalz	1 Prise
Geriebene Muskatnuss	1 Prise

### Zubereitung:

Die Kartoffel vierteln, mit dem gesalzenen Wasser zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, das Wasser abgießen, die Butter und die Muskatnuss hinzugeben und die Kartoffeln stampfen. Die Milch nach und nach hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Gemüsesalz abschmecken.

### Material:

Topf, Messer, Kartoffelstampfer

© Klinikgastronomie Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen