



Lotte de mer, Mole, Maïs, Avocat



Préparation Guacamole

Éplucher les avocats et les écraser avec une fourchette. Assaisonner avec du piment frais et finement émincé, du jus de lime, du sel et de la coriandre grossièrement hachée.

Anrichten

Préparation pickles à l'oignon

Porter 90 ml d'eau à ébullition avec 30 g de sucre et 60 ml de vinaigre. Assaisonner le bouillon avec du piment frais et du gingembre, saler. Éplucher l'oignon rouge et le couper en rondelles de 2 cm d'épaisseur environ. Faire brunir les rondelles dans une poêle sans ajouter de graisse. Porter ensuite le fond avec les oignons à ébullition et laisser infuser pendant 4 heures environ.

Préparation chérimole

Éplucher la chérimole et l'épépiner. Arroser la chair du fruit avec un peu de jus de

Rezept für 4

Ingrédients

500 g de filets de lotte de mer (parés)
2 avocats
100 g de maïs cuit
1 chérimole
20 g d'amarante
20 g de quinoa blanc
20 g de quinoa noir
1 oignon rouge
2 limes
30 g de sucre
60 ml de vinaigre
1 bouquet de coriandre
Chili
Épices mole
2 citrons
100 ml de fond de poisson
2 échalotes
1 piment rouge
Gingembre
Beurre
20 g de sucre brun
Anis étoilé
Sel et poivre



citron et mélanger brièvement.

Préparation crumble d'amarante et de quinoa

Faire caraméliser l'amarante et le quinoa dans une cocotte avec un peu de sucre, saler et assaisonner avec les épices mole et du chili frais.

Préparation sauce au maïs

Éplucher une échalote et la couper en petits dés. Faire revenir les dés d'échalote dans du beurre. Ajouter les grains de maïs cuits, les saupoudrer avec les épices mole, puis ajouter des tiges de coriandre, du chili finement émincé et du gingembre râpé. Couvrir d'eau et laisser mijoter à feu moyen pendant environ 1 heure. Mixer ensuite tous les ingrédients et passer le mélange dans un chinois. Saler ensuite à nouveau et assaisonner avec du jus de limes.

Préparation sauce mole

Couper l'échalote en petits dés et la faire revenir légèrement dans du beurre, saupoudrer les dés d'épices mole et de sucre brun, laisser caraméliser, puis ajouter 150 ml d'eau ainsi qu'un peu de chili, de gingembre, de coriandre et d'anis étoilé. Laisser mijoter le tout à feu moyen pendant 2 heures et passer dans un chinois. Assaisonner avec du jus de citron et saler.

Préparation lotte de mer

Saler et poivrer la lotte de mer. Faire revenir à feu vif avec peu de matière grasse sur toutes les faces pendant env. 20 secondes, puis enfourner dans le four préchauffé à l'air chaud à 130 degrés pendant env. 6 minutes. Sortir le poisson, laisser reposer pendant 2 minutes, puis poursuivre la cuisson dans du beurre moussant frais. Découper ensuite en morceaux de même taille.

Servir

Disposer la lotte de mer au centre de l'assiette et ajouter le guacamole autour du poisson en trois points. Répartir de manière décorative les pickels à l'oignon tièdes et procéder de même avec la banane à l'indienne. Verser la sauce mole Kazaar. Draper le poisson de sauce au maïs et saupoudrer le poisson avec les crumbles. Garnir de coriandre fraîche.

Cuisson des lotte de mer

Avec préchauffage

6 minutes | Air chaud à 130 °C