

# Kabeljau-Terrine mit Brokkoli

## Zutaten:

Für 4 Personen

300g Kabeljaufilet  
Salz  
1 Eiweiß  
1 Bund Schnittlauch  
175g Schlagsahne  
Pfeffer, frisch gemahlener  
250g Brokkoli  
3 Esslöffel Tomatenmark  
Cayennepfeffer  
1/4 Liter Gemüsebrühe (Instant)  
Öl für die Form

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

Fisch würfeln, 1 Teelöffelspitze Salz und Eiweiß verrühren. Schnittlauch, bis auf etwas zum Garnieren, in Röllchen schneiden. Fisch und Eiweiß im Mixer pürieren, dabei 150 g Schlagsahne zugießen. Pfeffer und Schnittlauch bis auf 1 Teelöffel unter 2/3 der Farce rühren.

Tomatenmark unter den Rest rühren, mit Cayennepfeffer würzen. Eine Form (ca. 400 ml Inhalt) mit Öl ausstreichen. Farcen hineinstreichen.

Zugedeckt im heißen Wasserbad im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 Grad / Gasherd: Stufe 1) ca. 30 Minuten gar ziehen lassen.

Terrine ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen. In kochender Brühe ca. 5 Minuten dünsten. Brokkoli, bis auf einige Röschen, in 1/8 l Gemüsebrühe pürieren.

Restliche Röschen und Sahne zugeben, würzen. Terrine am Rand lösen, stürzen. Brokkolisoße angießen. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen. Als Beilage schmeckt frisches Baguette.