

Kabeljau mit Gemüse und Petersilien-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Kabeljaufilets a 200 g	10 festk. Kartoffeln, klein	2 Knoblauchzehen
50 g Ingwer	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Brokkoli	1 Zucchini	1 Limette, unbehandelt
3 Schalotten	1 EL Butter	2 EL Crème-fraîche
200 ml Schlagsahne	1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie
50 ml Riesling	100 ml Fischfond	Olivenöl
Paprikapulver	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller darin vorwärmen. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen, abgießen und einen Esslöffel Butter über die noch heißen Kartoffeln geben und durchschwenken. Die Petersilie zupfen, fein hacken und über die Kartoffeln geben. Anschließend etwas Salz darüber geben. Die Paprika vom Strunk, den Kernen und den Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Den Brokkoli putzen und die Röschen vom Strunk abtrennen. Die Zucchini putzen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Basilikum zupfen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen, die Paprika, den Brokkoli, die Zucchini und den Ingwer dazu geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend etwas Basilikum über das Gemüse geben. Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kabeljaufilets auf der Hautseite anbraten. Anschließend die Fischfilets wenden, die Pfanne von der Hitze nehmen und den Fisch ziehen lassen. Den Riesling und den Fischfond in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Die Sahne dazu geben und erneut etwas reduzieren. Die Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Soße mit Salz und dem Limettensaft und dem Paprikapulver abschmecken. Die Crème-fraîche kurz vor dem Anrichten in die Soße montieren. Den entstandenen Schaum abschöpfen. Die Teller aus dem Backofen nehmen. Die Kabeljaufilets mit dem Gemüse, dem abgeschöpften Schaum der Soße und den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Weber am 08. September 2010