

Kabeljau-Loins mit Speck-Chips und Kräuter-Spinat

Für zwei Personen

2 Kabeljau-Loins à 400 g	8 Scheiben Speck	2 Handvoll frischer Spinat
1 Tomate	2 Schalotten	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Orangen	1 Zitrone
100 g Crème-fraîche	200 ml Sahne	100 g Butter
200 ml Weißwein	250 ml Gemüsegond	1 Dose Safranfäden
1 Bund Basilikum	0,5 Bund Blatt Petersilie	0,5 Bund Estragon
0,5 Bund Kerbel	8 Thymianzweige	1 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	

Den ersten Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den zweiten Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Ein paar Blätter Thymian vom Zweig abzupfen. Die Schale von der Zitrone abreiben und gemeinsam mit den Thymianblättern in die flüssige Butter geben. Ein Drittel der Butter mit einem Pinsel auf einen großen Teller streichen. Die Kabeljau-Loins salzen und auf den Butterteller setzen. Die Filets mit der restlichen Butter aus dem Topf großzügig und von allen Seiten einpinseln. Den Teller anschließend mit Klarsichtfolie straff abdecken und die Filets bei 80 Grad für 25 Minuten im Ofen glasig schmoren. Ein paar Blätter Blatt Petersilie, Basilikum und Estragon von den Zweigen abzupfen. Die Stiele vom Kerbel abschneiden. Den Spinat waschen, von den Stielen befreien und in einer Schüssel abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Speckscheiben auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 160 Grad im Backofen knusprig rösten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in dem Öl anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Die Schale der Orange abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Gemüsegond, die Tomate und den Orangensaft in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel und milder Temperatur fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend den Deckel entfernen und den Safran und die Sahne hinzugeben. Die Mischung noch einmal aufkochen lassen und mit einem Pürierstab sämig mixen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Saft der Zitrone auspressen und die Sauce zusätzlich mit dem Zitronensaft abschmecken. Einen Teelöffel Butter in einem Topf zerlassen. Die kleingeschnittenen Schalotten und die Knoblauchzehe darin kurz anschwitzen und den Spinat hinzugeben. Die frischen Kräuter hinzugeben und mit Salz würzen. Den Spinat bei mittlerer Hitze kurz schwenken, so dass er leicht zusammenfällt. Anschließend den Topf beiseite ziehen und eventuell entstandenen Spinat-Fond abgießen. Die pürierte Safransauce erneut aufkochen lassen und die Crème-fraîche hinzugeben. Die Sauce noch einmal mit einem Pürierstab schaumig mixen. Den Kräuterspinat in der Mitte des Tellers anrichten und den Kabeljau darauf anrichten. Die Speckchips danebenlegen und mit der Safransauce garniert servieren.

Alexander Hermann am 04. Januar 2013