

Kabeljau-Filet mit Senf-Soße, Drillingen und Salat

Für zwei Personen

2 Kabeljaufilet, à 150 g	500 g Drillinge	200 g Cherrytomaten
100 g Feldsalat	100 g Rucola	2 Schalotten
1 unbehandelte Zitrone	50 g Pinienkerne	1 Bund Schnittlauch
4 Zweige Dill	1 EL körniger Dijon-Senf	1 EL Himbeermarmelade
50 ml Himbeer-Balsamico-Essig	50 ml Haselnussöl	50 ml Wermut
200 ml Geflügelfond	200 ml Sahne	Butterschmalz, Butter
Mehl, Zucker	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser gar kochen. Den Feldsalat und den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Cherrytomaten halbieren und auf den Salat geben. Das Haselnussöl, den Himbeer-Balsamico- Essig, Salz, Pfeffer und die Himbeermarmelade zu einem Dressing verrühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Nun das Dressing, die Pinienkernen und den Schnittlauch über den Salat geben und alles etwas vermengen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Nun den Fisch einmal im Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz zuerst auf der Hautseite anbraten und anschließend wenden. Anschließend zum Nachgaren mit ein paar Butterflöckchen in den Ofen geben. Für die Sauce die Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter glasig dünsten. Das Ganze anschließend mit dem Geflügelfond, dem Wermut und etwas Sahne auffüllen und einkochen lassen. Den Sud nach circa 15 Minuten passieren. Erneut etwas Butter in einem Topf schmelzen und ein bis zwei Teelöffel Mehl hinzufügen, bis das Mehl leicht braun wird. Anschließend den Sud hinzugeben. Ebenfalls den Senf einrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Etwas Dill zupfen und ebenfalls hinzugeben. Die restliche Sahne schlagen und unter die Sauce heben. Die Drillinge pellen, salzen und noch einmal in Butter schwenken. Ein paar Spalten von der Zitrone schneiden. Das Kabeljaufilet mit der Senfsauce, den Drillingen und dem Salat der Saison auf Tellern anrichten, mit der Zitrone garnieren und servieren.

Susanne Stimberg am 25. Februar 2013