

# Kabeljau überbacken mit Erbsen-Mus, Sauce tartare, Salat

## Für zwei Personen

1 Kabeljaufilet, ca. 600 g	3 Scheiben Pancetta	100 g Weißbrot
20 g Parmesan	2 unbehandelte Zitronen	2 mehligk. Kartoffeln
1 Brokkoli	260 g TK-Erbsen	100 g Rucola
100 g Brunnenkresse	1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	5 Knoblauchzehen
1 TL Fenchelsamen	200 g Butter	3 Cornichons
1 TL Kapern	60 g Öl-Sardellenfilets	80 g getr. Öl-Tomaten
200 g Salatmayonnaise	100 ml Balsamico	1 EL englische Minzsauce
Paprika edelsüß	Chiligewürz	Zucker, Meersalz
Pfeffer, Olivenöl		

Den Backofengrill auf 250 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser bei mittlerer Hitze gar kochen. Derweil den Brokkoli halbieren und nur eine Hälfte verwenden. Das holzige Ende der Brokkolihälfte abschneiden, den restlichen Strunk in Streifen schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Röschen gleich groß schneiden und zur Seite stellen. In einer Auflaufform den Fisch mit etwas Olivenöl, den Fenchelsamen sowie mit Salz und Pfeffer marinieren, danach im Ofen auf der mittleren Schiene fünf Minuten grillen. Das Brot würfeln, eine Knoblauchzehe abziehen und beides in der Küchenmaschine mit einigen Tropfen des Sardellenöls zu Bröseln vermahlen. Die Brösel anschließend beiseite stellen. Die getrockneten Tomaten und die Hälfte der Sardellen abtropfen lassen, zwei Knoblauchzehen abziehen. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, den Parmesan in Stücke brechen. Alles zusammen mit etwas Chiligewürz in die Küchenmaschine geben. Die Schale einer Zitrone darüber reiben. 40 Milliliter Balsamico dazugeben und das Ganze zu einer Paste mixen. Den Fisch aus dem Ofen holen und mit der Paste bestreichen. Die Brotkrümel darüber streuen. Den Thymian und Rosmarin mit Öl beträufeln und auf den Kabeljau legen. Den Fisch anschließend für weitere zehn Minuten überbacken. Für das Erbsenmus die Erbsen und den Broccoli circa sieben Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln in den Topf geben. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und zusammen mit den Cornichons, Kapern und den restlichen Sardellen samt Öl hineingeben. Stoßweise pürieren. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft der Hälfte auspressen. Beides zusammen mit etwas Olivenöl zu der Sardellenpaste geben und untermixen. Anschließend das Ganze in eine Schüssel umfüllen und mit der Salatmayonnaise vermengen. Mit Zucker und Paprikapulver abschmecken. Den Pancetta in einer Pfanne anbraten. Zwei Knoblauchzehen abziehen und dazu pressen. Den Pancetta vom Herd nehmen und mit dem 60 Millilitern Balsamico ablöschen. Etwas Olivenöl dazugeben, danach alles grob zerdrücken. Zuletzt mit dem Rucola und der Brunnenkresse vermengen. Das Gemüse abgießen und mit Butter, Olivenöl und Minzsauce abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Den Kabeljau zusammen mit dem Erbsenmus und dem Pancettasalat auf Tellern anrichten. Mit der Sauce tartare servieren.

Katja Reinhard am 11. September 2013