

Kabeljau mit Kartoffel-Püree und paniertem Fenchel

Für zwei Personen

2 Kabeljaufilets à 150 g	6 mehligk. Kartoffeln	6 Schalotten
5 Knoblauchzehen	2 Fenchel	50 g Knollensellerie
1 Ei	200 g Butter	30 g Schmelzkäse
300 ml Milch	1 TL Honig	1 Zweig Liebstöckel
1 Muskatnuss	Mehl, Butter	Olivenöl, Chilipulver
Meerrettich, Paniermehl	Salz, Pfeffer	

Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestreuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten. In einem Topf etwa 500 ml Wasser mit einem Teelöffel Salz erwärmen. In einem zweiten Topf 200 ml Milch erwärmen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in das Wasser geben. Vier Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Sobald die Kartoffeln kochen, die Schalotten und den Knoblauch mit in den Topf geben. Gegen Ende der Garzeit auch den Liebstöckel und den Estragon in das kochende Wasser geben. Wenn die Kartoffeln gar sind, den Liebstöckel und den Estragon aus dem Wasser nehmen und den Sud in einem weiteren Topf auffangen. Die Kartoffeln, die Schalotten und den Knoblauch mit der warmen Milch und der Butter stampfen. Etwas Muskatnuss reiben und das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Chilipulver abschmecken. Abschließend die Blätter vom Liebstöckel abzupfen, klein hacken und mit dem Püree vermengen. Für die Sauce die übrigen Schalotten abziehen und klein hacken. Den Sellerie und einen halben Fenchel klein schneiden und im Kartoffelsud garen. 100 ml Milch und den Schmelzkäse dazu geben und anschließend alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Honig abschmecken. Den restlichen Fenchel waschen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Dabei den Strunk entfernen. Ein Ei aufschlagen, die Fenchelscheiben damit bestreichen und in Paniermehl wenden. Anschließend den Fenchel in einer Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter bissfest garen. Die Kabeljaufilets mit dem Kartoffelpüree und dem Fenchel auf zwei Tellern anrichten.

Karl-Heinz Jakubczik am 24. April 2014