

# Kabeljau mit Gemüsetriple und Kartoffel-Sellerie-Stampf

Für zwei Personen

**Für die Kabeljaufilets:**

2 Kabeljaufilets, ohne Haut      Mehl, Salz, Pfeffer      Olivenöl

**Für den Kartoffel-Stampf:**

5 Kartoffeln, festk.      1/2 Knolle Sellerie      1 Limette, unbehandelt  
1 Zwiebel      1 Knoblauch      300 ml Milch  
150 g Butter      1 Muskatnuss      Salz, Pfeffer

**Für das Gemüsetriple:**

1 Zitrone      1 Zucchini      2 Kräuterseitlinge  
8 Kirschtomaten      1 Prise Zucker      1/2 Bund Rucola  
Olivenöl, Meersalz

**Für das Petersilienpesto:**

1 Bund Petersilie      1 Limette      1 Stück Ingwer (2cm)  
1 Prise Zucker      30 ml Olivenöl

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und andrücken. Die Kartoffeln und die halbe Sellerie schälen, würfeln und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in kochendem Wasser garen. Für das Gemüsetriple die Zucchini, die Tomaten und die Kräuterseitling, waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Das geschnittene Gemüse in einer Schüssel mit dem Saft der Zitrone und etwas Olivenöl marinieren, mit Meersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Den Rucola waschen, trocken tupfen, die Stängel abschneiden, die Blätter grob hacken und unterrühren. Für das Petersilienpesto den Petersilie waschen, trocken tupfen, von den Stängeln befreien und mit dem Saft der Limette, Olivenöl und dem geschälten klein gehackten Ingwer in einem Mixer zu Pesto verarbeiten. Mit der Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kabeljaufilets salzen, pfeffern, mehlieren und braten, bis sie knusprig sind. Die Kabeljaufilets wenden und die Pfanne von der Herdplatte ziehen und mit der Resthitze zu Ende garen. Die Kartoffeln und die Sellerie abgießen, die Milch hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und zerstampfen. Die Butter unterrühren und mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller den Kartoffel- Selleriestampf anrichten, das Gemüsetriple und das Kabeljaufilets darauf legen, mit Pesto garnieren und servieren.

Mario Böhme am 18. Juni 2014