

Kabeljau-Filet, Kartoffel-Kräuter-Taler, Grill-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets, à 200 g	1 Zehe Knoblauch	2 Stiele Estragon
2 Stiele Thymian	300 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffel-Taler:

250 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	2 EL Speisestärke
1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Stiele Estragon
2 Stiele Thymian	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Grillgemüse:

150 g Zuckerschoten	10 kleine Champignons	1 orange Paprika
1 Zucchini	1 Fenchelknolle	3 EL Tomatenmark
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Kartoffel-Kräuter-Taler eine Topf mit Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln mit Schale 20 Minuten gar kochen. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und mit dem Messer andrücken. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Den Thymian und den Estragon zusammen mit dem Knoblauch in das Öl geben. Die Fischfilets dazugeben und bei etwa 60 Grad gar ziehen lassen. Für das Grillgemüse die Champignons halbieren. Die Paprika entkernen und zusammen mit dem Fenchel in Streifen schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit den Zuckerschoten bei starker Hitze in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Kartoffel-Taler die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Petersilie, den Estragon und den Thymian fein hacken. Die Kartoffelmasse mit einem Eigelb, der Speisestärke und den gehackten Kräutern vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Taler formen und diese in einer Pfanne mit dem Butterschmalz ausbacken, bis sie goldgelb sind. Das Kabeljaufilet mit Kartoffel-Kräuter-Talern und dem Grillgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Lentvogt am 04. Dezember 2014