

# Kabeljau mit Haselnuss-Butter, Zitronen-Knoblauch-Bohnen

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 150 g, mit Haut    150 g Cocktailtomaten    2 EL Butter  
1 Bund Salbei    Salz, Pfeffer

**Für die Haselnussbutter:**

70 g geschälte Haselnüsse    1 EL Butter    Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

6 kleine, festk. Kartoffeln    3 Zweige Rosmarin    6 getr. Lorbeerblätter  
2 EL Olivenöl    grobes Meersalz

**Für die Bohnen:**

300 g grüne Bohnen    2 Knoblauchzehen    1 Zitrone  
2 EL Olivenöl    Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Zunächst die Kartoffeln schälen und quer zu einem Fächer einschneiden, ohne sie dabei zu durchtrennen. Die Rosmarinnadeln von den Stängeln zupfen und die Einschnitte der Kartoffeln wechselweise mit Rosmarin und einem halben Lorbeerblatt füllen. Die Kartoffeln in eine flache Auflaufform geben, mit grobem Meersalz bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln. Dann die Kartoffeln im Backofen für etwa 25 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch immer wieder mit etwas Olivenöl übergießen. Für die Haselnussbutter die Haselnüsse grob hacken und einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Haselnüsse dazu geben und in der Butter rösten. Anschließend die Haselnüsse aus der Butter entnehmen und für die Garnitur beiseite stellen. Für die Zitronen-Knoblauch-Bohnen die Enden der Bohnen entfernen, diese in etwa vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin bei mittlerer Hitze für etwa zehn Minuten dünsten. Anderthalb Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und für die letzte Minute zu den Bohnen geben. Die übrige halbe Knoblauchzehe im Kühlschrank lagern und anderweitig verwenden. Zuletzt die Zitrone halbieren und etwas von der Schale fein reiben. Die restliche Zitrone im Kühlschrank lagern. Die Bohnen mit einigen Spritzern Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Pfeffer und Salz würzen. Gegebenenfalls mit etwas Zucker abschmecken. Den Salbei von den Stängeln zupfen und die Blätter zupfen und hacken. Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen und kurz ruhen lassen. Zwei Esslöffel Butter zu der Haselnussbutter in die Pfanne geben und den Kabeljau darin auf einer Seite zwei Minuten braten. Anschließend den Kabeljau wenden und den Herd auf eine niedrige Hitze stellen. Die Tomaten unzerkleinert dazugeben. Je nach Dicke der Filets den Kabeljau für zwei bis vier Minuten garen lassen. Dabei die Pfanne ab und zu schwenken. Zuletzt die Tomaten nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch zusammen mit den Cocktailtomaten auf einem Teller anrichten und die gerösteten Haselnüsse und Haselnussbutter darüber geben. Die Bohnen und die gefächerten Kartoffeln dekorativ um den Fisch herum drapieren und direkt servieren.

Paul Woelky am 15. Januar 2015