

# Kabeljau-Filet im Lauch-Mantel und Meerrettich-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Kabeljau-Loins, à 120 g	1 Schalotte	100 ml Fischfond
1 Spritzer Sojasauce	Sherry, Butter	Salz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

4 Stangen grüner Spargel	100 g Bimi	100 g Zuckerschoten
1 Mini Pak-Choi	1 Lauchzwiebel	1 Zitrone
1 Chilischote	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
geröstetes Sesamöl	helle Sojasauce, Sojaöl	Asia-Gewürz, Salz, Pfeffer

**Für den Reis:**

160 g Jasminreis	3 EL Cashewkerne	100 g Butter
10 frische Kardamomkapseln	Salz	

**Für den Meerrettich-Schaum:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone	4 EL Sahnemeerrettich	1 TL Wasabipaste
1 EL Xanthan	200 ml Gemüsefond	150 ml Mineralwasser
Knoblauchsatz	Salz, Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

1 EL ungeschälter Sesam	rote und grüne Shiso-Kresse
-------------------------	-----------------------------

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Lauch putzen, einige Schalen abziehen und kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Für den Reis das noch heiße Wasser verwenden. Reis und Wasser im Verhältnis 1:2 ansetzen, aufkochen lassen und bei sanfter Hitze langsam quellen lassen. Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen und hinzugeben. Für das Gemüse Bimi putzen und klein schneiden. Die Spitzen des Spargels in circa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Kaiserschoten waschen und in Rauten schneiden. Die Lauchzwiebel putzen und in kleine schräge Streifen schneiden. Pak Choi waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte des frischen Korianders und die gerösteten Cashewkernen fein hacken. Zitrone waschen und Zeste abreiben. Bimi und Spargel im heißen Öl gleichmäßig anbraten. Zitronenzeste und das Asia-Gewürz hinzufügen. Mit Fond und Sojasauce ablöschen und kurz köcheln lassen. Frühlingzwiebel, etwa fünf Pak Choi- Blätter und Zuckerschoten nach und nach zugeben. Alles zusammen knackig dünsten. Mit Sojasauce und dem gerösteten Sesamöl verfeinern. Frisch gehackten Koriander und etwas Sesamsaat unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken. Für den Fisch Schalotte abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne die Schalotte in der Butter anschwitzen. Kabeljau-Loins waschen und trocken tupfen. In zwei Filetstücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte mit Sherry und Sojasauce ablöschen, Fischfond angießen und aufkochen lassen. Fisch in die blanchierten Lauchstreifen einwickeln, mit Zahnstochern fixieren und im sanft köchelndem Fond mit Glasdeckel auf niedriger Stufe wenige Minuten gar dünsten. Bissfesten Reis abdampfen lassen, Kardamomkapseln entfernen und Butter im heißen Reis schmelzen lassen. Geröstete Cashews unterheben. Mit Salz abschmecken. Für den Meerrettich-Schaum Xanthan und Kartoffelstärke mit Gemüsefond aufmischen. Sahnemeerrettich und Wasabipaste hinzufügen und ebenfalls mixen. Zitrone auspressen. Saft und Sprudelwasser zu der Masse geben, aufmischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen. Flüssigkeit mit einer Kelle durch ein Haarsieb in die Espumaflasche füllen. Meerrettichschaum auf den Teller geben und Fischpäckchen darauf drapieren. Wokgemüse und Duftreis mit Anrichteringen neben dem Fisch anrichten. Mit Shisokresse und Sesam garnieren und servieren.

Clara Kramer am 24. September 2015