

Kabeljau-Küchlein, Spinat-Salat, Kapern-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Küchlein:

2 Kabeljaufilets à 200 g	200 g Kartoffeln	1 Lauch
2 Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill
1 Zitrone	3 Eier	Öl, Semmelbrösel
Butter	Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

300 g Babyspinat	1 Zwiebel	1 EL flüssiger Honig
1 TL mittelscharfer Senf	50 ml weißen Balsamicoessig	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

4 Zehen Knoblauch	2 Eier	2 EL mittelscharfer Senf
1 EL Kapern	2 EL Weißweinessig	250 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Küchlein:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln abbrausen, kleinschneiden und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen, zerdrücken und abkühlen lassen.

Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Lauch abbrausen, trocken tupfen und feinschneiden. Zwiebeln und Lauch in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Förmchen mit Butter fetten und mit Semmelbröseln beschichten.

Eier trennen. Dill und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinschneiden.

Fisch abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

Das Eigelb zur Kartoffelmasse geben. Mit Dill, Petersilie und der Hälfte der Zesten von der Zitrone vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiweiß steifschlagen und unter die Masse heben.

Die Fischstücke ebenfalls dazugeben. Masse in die Förmchen füllen und für ca. 12 Minuten im Ofen backen.

Für den Salat:

Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel abziehen und feinhacken.

Öl, Essig, wenig Zwiebeln, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und über den Spinat geben.

Für die Mayonnaise:

Knoblauch abziehen und feinhacken. Eier trennen. Kapern feinhacken.

Senf, Knoblauch, Weißweinessig und Eigelbe in einen Mixbecher geben. Das Öl darauf gießen. Einen Pürierstab auf den Boden des Mixbechers stellen. Die Zutaten vom Boden her mixen. Sobald sich die Zutaten zu einer hellgelben cremigen Masse verbinden, denn Mixstab langsam nach oben ziehen und so lange mixen bis alle Zutaten gut vermischt sind. Mit Salz und Pfeffer und gehackten Kapern abschmecken.

Kabeljau-Küchlein mit Spinatsalat und Knoblauch-Kapern-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 07. März 2018