

# Kabeljau, Safran-Soße, Süßkartoffel-Püree, Blattspinat

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 150 g    1 EL Olivenöl            Salz, Pfeffer

**Für das Püree:**

500 g Süßkartoffeln        1 EL Milch, 3,5%        2 EL Butter  
Muskatnuss                    Salz

**Für die Safransauce:**

3 Safranfäden                150 g Schlagsahne        3 EL Weißwein  
Salz                              Pfeffer

**Für den Spinat:**

200 g Spinat                    2 Knoblauchzehen        2 EL Butter  
1 EL Olivenöl                 Salz                            Pfeffer

**Für die Garnitur:**         $\frac{1}{4}$  Bund Schnittlauch

**Für den Kabeljau:**

Den Backofen auf 200 Ober- Unterhitze Grad vorheizen. Das Backblech mit erhitzen. Kabeljaufilets mit Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen für 10 Minuten backen.

**Für das Püree:**

Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Süßkartoffel darin 20-25 Minuten garen. Abgießen und bei sehr milder Hitze im offenen Topf ausdampfen lassen. Milch, Butter, Salz und Muskatnuss in einem kleinen Topf erhitzen. Süßkartoffeln verquirlen und Milchemischung unterrühren.

**Für die Safransauce:**

Die 3 Safranfäden in etwas warmem Wasser lösen. Die 2 EL Weißwein in die Pfanne geben und ca. 1-2 Minuten kochen lassen. Danach die Sahne und die Safranfäden in die Fleischpfanne geben und 1-2 Minuten kochen lassen. Sauce aufkochen lassen bis sie eindickt. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**Für den Spinat:**

Den Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin kurz andünsten. Den Spinat dazugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Den Kabeljau mit Safransauce, Süßkartoffelpüree und Blattspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Agata Wilengowski am 26. März 2018