

Kabeljau mit Senf-Soße, Baby-Spinat und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 150 g	2 EL Butter	2 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

200 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL Rapsöl	Salz

Für die Senfsauce:

125 g Crème-fraîche	150 ml Milch	3 EL körniger Senf
1 TL Zucker	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Für den Baby-Spinat:

150 g Baby-Spinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 EL Sahne	1 EL Gemüsefond
1 Muskatnuss	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Butter in eine Pfanne geben und Kabeljaufilets darin von beiden Seiten 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

Für die Bratkartoffeln:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Einen kleinen Topf Salzwasser aufkochen. Kartoffeln schälen und Speck in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen. In einer heißen Pfanne Speck auslassen und herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und in der Pfanne goldbraun anbraten, etwas salzen. Zwiebeln dazugeben und mitbraten. Speck wieder in die Pfanne geben und alles umrühren. Anschließend Petersilie in die Pfanne geben und durchschwenken.

Für die Senfsauce:

Crème fraîche und Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft und Zitronenabrieb mit in den Topf geben und die Sauce mit einem Stabmixer mixen.

Für den Baby-Spinat:

Babyspinat waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen, eine Hälfte Knoblauch und die Schalottenwürfel darin anbraten. Spinat dazugeben und so lange braten bis er zerfällt. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Muskatnuss reiben und Spinat damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 21. August 2019