

Kabeljau mit Linsen-Gemüse, Kalb-Reduktion

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaurückenfilets	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	1 TL Chiliflocken	650 ml Olivenöl

Salz

Für das Linsengemüse:

1 Forellenfilet, à 100 g	100 g Belugalinsen	1 Karotte
1 Lauchzwiebel	1 Orange	400 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	2 Zweige Liebstöckel	1 EL getrock. Liebstöckel

1 EL Butter

Für die Reduktion:

2 Knoblauchzehen	1 Limette	50 g Butter
50 g kalte Butter	200 ml Kalbsfond	1 Scheibe Ingwer
1 Zweig Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Reismudeln:

150 g Reismudeln Öl

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Zitrone waschen, trocken tupfen und 1 TL Schale abreiben. Olivenöl mit Thymianzweig, Knoblauch und Zitronenabrieb 5 Minuten im Ofen erwärmen. Den Kabeljau hinzufügen und ca. 12 Minuten darin glasig ziehen lassen. Mit Chiliflocken und Salz abschmecken.

Man kann beim Fisch, wenn man raufdrückt, gut feststellen, ob der Fisch gut ist oder nicht. Sollten sich die Lamellen langsam lösen lassen, ist dies ein Zeichen dafür, dass der Fisch gar ist.

Für das Linsengemüse:

1 Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Linsen mit 150 ml Gemüsefond, 50 ml Wasser, dem Orangensaft und der Haut des Forellenfilets 15 Minuten gar kochen. Karotte und Lauchzwiebel putzen, von Enden befreien und in Würfel schneiden. Karotte und Lauchzwiebel in Butter anschwitzen und mit dem restlichen Gemüsefond und mit etwas Weißwein ablöschen. Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und 2 TL davon zusammen mit den Linsen zum Gemüse geben. Alles ca. 15 Minuten kochen.

Für die Reduktion:

Butter bei geringer Stufe schmelzen. Knoblauch abziehen und andrücken.

Limette waschen, trocken tupfen, halbieren, auspressen, Saft auffangen und 1 TL Schale abreiben. Kalbsfond erhitzen und auf zwei Drittel einreduzieren lassen. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und etwas ziehen lassen. Ingwer und Knoblauch entfernen und erst kalte Butter, dann die normale Butter mit dem Pürierstab einmischen. Mit Salz, Pfeffer und Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und untere Stängel entfernen. Auf dem Gericht verteilen.

Für die Reismudeln:

Reismudeln in die Fritteuse geben und wenn sie kross sind, auf einem Küchenrost abtropfen lassen und über den Fisch streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Chiara Dünschede am 14. Oktober 2019