

Kabeljau mit Paprika-Zitronen-Salsa und Polenta

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 200 g Meersalz 3 EL Olivenöl
Pfeffer

Für die Salsa:

1 rote Paprikaschote, à 200 g 1 grüne Pfefferschote 1 weiße Zwiebel, à 50
1 Salzzitrone, à 60 g 3 EL Olivenöl 2 EL Chardonnay-Essig
2 Zweige glatte Petersilie Meersalz Pfeffer

Für die Polenta:

80 g Polenta 300 ml Milch 20 g Butter
3 Zweige Dill 1 Muskatnuss Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Für den Kabeljau:

Den Fisch waschen, trockentupfen und mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten.

Für die Salsa:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, trockentupfen, Kerne und Scheidewände entfernen, vierteln und fein würfeln.

Pfefferschote der Länge nach aufschneiden, Kerne und Scheidewände entfernen und in feine Würfel schneiden. Salzzitrone waschen, trockentupfen, fein würfeln, eventuell Kerne entfernen und je nachdem wie dick die Zitrone ist, die komplette oder meiste Schale entfernen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und von den Zweigen die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zwiebeln, Paprika, Pfefferschote, Zitrone und Petersilie mit Essig, Meersalz, etwas Pfeffer und Öl mischen.

Für die Polenta:

Milch mit 300 ml Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz aufkochen. Polenta einrühren, Hitze reduzieren und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten quellen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln, sehr fein schneiden und mit Butter unter die Polenta rühren. Abgedeckt warmhalten. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Polenta damit würzen.

Dill und andere Kräuter nach dem Schneiden sofort verwenden, damit sie nicht trockenwerden und ihre Frische und Feuchtigkeit beibehalten.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und das Gericht damit verzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Leser am 09. Januar 2020