

Vakuum-gegartes Kabeljau, Paprika-Soße, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut	2 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone
2 Lorbeerblätter	1 EL weiche Butter	150 g Neutrales Öl
Meersalz		

Für das Kartoffelpüree:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Petersilienwurzel	150 ml Milch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Paprikasauce:

2 rote Paprika	1 mittelgroße Zwiebel	100 ml Weißwein
100 ml Sahne	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Zweige Basilikum	1 EL Olivenöl	Salz, Chiliflocken

Für den Kabeljau mit Petersilien-Infusion:

Die Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwei Drittel der Petersilie mit Stiel grob schneiden und in einem Standmixer mit etwas Wasser so lange mixen, bis ein flüssiger Saft entsteht. Den Saft durch ein Passiertuch geben, auffangen und zur Seite stellen.

Den Fisch waschen, trockentupfen und den Petersiliensaft mit Hilfe einer Einwegspritze in den Fisch spritzen. Die Filets mit Meersalz würzen und zusammen mit einem Esslöffel Butter, den Lorbeerblättern und den übrigen Petersilienblättern in einem Vakuumbbeutel geben und fest verschließen. Circa 8-10 Minuten bei 53 Grad im Sous-vide Becken garen. Zitronenschale abreiben und den Abrieb vor dem Servieren über den gegarten Fisch streuen.

Für das Petersilienwurzel-Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln und Petersilienwurzel schälen, in Stücke schneiden und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen. Petersilie abbrausen und fein hacken. Kartoffel- und Petersilienwurzelwürfel abgießen. Milch im Topf erwärmen und anschließend mit der warmen Milch und 2 Esslöffel Butter stampfen und verrühren. Die Masse durch ein Sieb streichen und die gehackte Petersilie unter das Püree rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Paprikasauce:

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in Öl andünsten. Paprika entkernen, fein würfeln und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Ein wenig für die Garnitur aufbewahren.

Den Weißwein angießen und alles zum Köcheln erhitzen. Rosmarin, Thymian und Basilikum abbrausen, fein hacken und insgesamt einen gehäuften Esslöffel der verschiedenen Kräuter mit der Sahne in die Sauce geben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit dem Pürrierstab die Sauce zwischendurch cremig mixen, mit Salz und Chili würzen und noch etwas köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Paprikawürfel garnieren und servieren.

Waltraud Hantke am 14. April 2020