

Kabeljau-Filet, Safran-Soße, Babyspinat, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen:

Für das Kabeljaufilet:

400 g Kabeljaufilet, mit Haut Rapsöl, Meersalz, Pfeffer

Für die Safransauce:

50 ml halbtrockener Weißwein 150 ml Fischfond 50 g Butter
75 ml Sahne 0,1 g Safran 1 TL Speisestärke
Zucker, Salz

Für den Babyspinat:

500 g Babyblattspinat 10 Kirschtomaten 2 Schalotten
50 g Trüffelbutter 50 ml Trüffelöl Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

4 violette Kartoffeln Öl

Für die Garnitur: 1 Beet grüne Shiso-Kresse

Für das Kabeljaufilet:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und in zwei gleichgroße Filets schneiden.

In etwas Rapsöl auf der Hautseite anbraten bis diese kross ist. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und mit der Fleischseite auf ein Gitter im vorgeheizten Backofen legen und fertig garen.

Für die Safransauce:

Weißwein und Fischfond in einem Topf aufkochen und mit dem Safran ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Sahne angießen und mit Butter aufmontieren. Ggf. mit Stärke binden.

Für den Babyspinat:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Blattspinat waschen und trockentupfen. Trüffelöl und butter in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten und Schalotten darin für ca. 1 Minute anschwitzen. Alles mit dem Babyspinat vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffel schälen, in feine Würfel schneiden und in heißem Fett knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Shiso-Kresse aus dem Beet schneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 11. Juni 2020