

# Kabeljau, Meerrettich-Soße, Wurzel-Püree, Kräuter-Salat

## Für zwei Personen

<b>Für den Kabeljau:</b>	400 g Kabeljau-Loins	1 EL Olivenöl
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
<b>Für das Petersilienwurzelpüree:</b>		
500 g Petersilienwurzel	100 g mehlig. Kartoffeln	1 Zitrone
100 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
<b>Für die Meerrettichsauce:</b>		
5 cm Meerrettich	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne	200 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
<b>Für den Wildkräutersalat:</b>		
200 g Wildkräuter	1 EL Honigsenf	100 ml Olivenöl
50 ml weißer Balsamico	50 ml naturtrüber Apfelsaft	Salz, Pfeffer
<b>Für die gepickelten Zwiebeln:</b>		
1 rote Zwiebel	100 ml weißer Balsamico	3 frische Lorbeerblätter
1 EL helle Senfsaat,	1 TL Wachholderbeeren	2 EL Zucker
1 EL Salz	1 TL schwarze Pfefferkörner	

## Für den Kabeljau:

Den Kabeljau waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite anbraten. Wenden und kurz auf der Fleischseite fertig garen. Butter hinzufügen und Fisch damit übergießen.

## Für das Petersilienwurzelpüree:

Petersilienwurzeln und die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und bei geschlossenem Deckel gar schmoren.

Mit Sahne aufgießen und glatt mixen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone heiß waschen und Schale abreiben. Beides zum Püree geben. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Meerrettichsauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Fond aufgießen und reduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren Meerrettich waschen, trockentupfen, in die Sauce reiben und Sahne hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer glatt mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter abbrausen und trockenwedeln. Aus Honig, Olivenöl, Balsamico und Apfelsaft eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern mischen.

## Für die gepickelten Zwiebeln:

Essig in einem Topf erwärmen und Lorbeerblätter, Senfsaat, Wachholderbeeren, Zucker, Pfefferkörner und Salz hinzufügen und einmal kurz aufkochen lassen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in den Sud legen und 15 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Luisa Lukasczyk am 13. Juli 2020