

# Rote-Bete-Taler, Kabeljau und Fenchel-Orangen-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Rote-Bete-Taler:

2 vorgegarte Rote Beten	1 frischer Meerrettich	1 Zitrone
3 Eier	200 g Parmesan	3 Stiele glatte Petersilie
2-3 EL Paniermehl	100 g Mehl	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

2-3 EL Meerrettich	1 Limette	30 g Butter
100 ml Sahne	300 ml Gemüsefond	50 ml Fischfond
250 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter	3 EL Mehl
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 Fenchelknolle	1 rote Zwiebel	1 Orange
1 Handvoll Haselnüsse	1 Stück Ingwer	1 TL mittelscharfer Senf
1-2 TL flüssiger Honig	4 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl
3 Stiele glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Rote-Bete-Taler:

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Rote Bete in etwa 1-cm-dicke Scheiben schneiden, trockentupfen (falls zu nass), mit Zitronensaft beträufeln und kurz einwirken lassen. Wieder auf Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Meerrettich schälen und reiben. Parmesan reiben und 7 EL auffangen.

Parmesan mit Paniermehl verrühren. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Meerrettich vermischen.

Frittieröl erwärmen und sobald sich um Blasen um einen Holzlöffel bilden, den man hineinhält, ist die richtige Hitze erreicht. Dann die Rote-Bete-Scheiben erst in Mehl, dann in der Ei-Mischung und schließlich in der Parmesan-Mischung panieren. Rote-Bete-Taler goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier legen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und kurz durch Zitronensaft ziehen. Talern damit garnieren und noch etwas Zitronensaft draufgeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

Butter in einem Topf auslassen und eine Mehlschwitze herstellen. Limette schälen und filetieren. Ein Limettenfilet zur Butter geben und schwenken.

Lorbeerblätter abzupfen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Gemüse und Fischfond hinzugeben, dann 50 ml Sahne angießen und reduzieren.

Sauce durch ein Sieb passieren. Meerrettich schälen und reiben. Sauce mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauce nicht mehr aufkochen lassen! Restliche Sahne schlagen, zur Sauce geben und mit einem Stabmixer schaumig mischen.

### Für den Salat:

Fenchel waschen, putzen und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen hobeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden (oder hobeln).

Für die Vinaigrette die Orange waschen und trockentupfen. Von der Schale mit einem Zestenreißer dünne Streifen abziehen. Orange schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, Saft auffangen und auch aus den Orangenresten

wie den Trennhäuten den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abziehen und fein hacken. Haselnüsse hacken. Essig mit Öl, Orangensaft, Orangenschale, Petersilie, Senf und Honig vermischen. Ingwer schälen und reiben. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Fenchel, Zwiebel, Orangenfilets, Haselnüsse und Vinaigrette vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Kabeljau:**

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kabeljaufilet waschen und trockentupfen.

Haut des Fisches einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter in der Pfanne auf der Hautseite braten. Knoblauch abziehen, anschneiden und dazu geben. Fisch beschweren, damit die Haut sich nicht wölbt. Kurz vor Ende des Bratens nochmals Butter dazugeben. Mit Salz und etwas Zitronensaft- und abrieb würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nathalie Riahi am 24. September 2020