

Kabeljau mit Meerrettich-Kruste, Weißwein-Soße, Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet, mit Haut	25 g frischer Meerrettich	1 Zitrone
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
5 EL Paniermehl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	50 ml Sahne	150 ml Weißwein
1 TL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für den Salat auf Carpaccio:

250 g Fenchelknolle	250 g vorgeg. rote Bete	$\frac{1}{2}$ Schalotte
1 Orange	25 g Parmesan	3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Bulgur:

150 g Bulgur	$\frac{1}{2}$ EL Butter	350 ml Gemüfefond
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	1 Zweig glatte Petersilie	

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Etwas Dill für die Garnitur beiseitelegen. Meerrettich schälen, fein reiben und auch einige Scheiben für die Garnitur beiseitelegen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Paniermehl mit Dill, Petersilie, Zitronensaft, Ei und Meerrettich verrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Filetstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Meerrettichmasse auf den Fisch streichen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Fisch mit Zitronenschale, Dill und frischem Meerrettich garniert servieren.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Mit Wein ablöschen und aufkochen lassen. Sahne dazugeben. Bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack durch ein Sieb passieren.

Für den Salat auf Carpaccio:

Fenchel putzen, vom Strunk befreien und fein hobeln. Orange halbieren und filetieren. Schalotte abziehen und fein hacken.

Fenchel, Orangenfilets und Schalottenstücke mit Olivenöl und Balsamico vermengen, dann mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete in feine Scheiben schneiden und fächerartig auf einem Teller ausbreiten. Salat darauf verteilen. Parmesan hobeln und obenauf dekorieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

Für den Bulgur:

Bulgur gründlich durchspülen. Fond aufkochen, Bulgur hinzugeben, zugedeckt 10 min. garen.

Topf vom Herd nehmen, Bulgur weitere 5 Minuten quellen lassen.

Butter und Olivenöl untermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und Bulgur mit Petersilie garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Langer am 24. September 2020