

Kabeljau-Filet mit Tomaten-Concassée, Apfel-Julienne

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets	50 g Kalamata Oliven	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	250 g Butter	1 EL getrockneter Koriander
Salz	Pfeffer	

Für das Tomaten-Concassée:

2 kleine Fleischtomaten	3 Zweige Thymian	Zucker, Salz, Pfeffer
-------------------------	------------------	-----------------------

Für die Drillinge:

250 g Drillinge	½ Bund glatte Petersilie	Salz
-----------------	--------------------------	------

Für das Apfel-Gemüse-Julienne:

2 kleine säuerliche Äpfel	2 kleine Fenchelknollen	2 Karotten
1 Zitrone	Butter	3 EL Mineralwasser
süßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Für das Kabeljaufilet:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen, mit Zitrone beträufeln und salzen.

Butter in einer Sauteuse erhitzen. Oliven in dünne Ringe schneiden. Ca. 1 Esslöffel Oliven auf ein mit Backpapier belegtes Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen trocknen. Getrocknete Oliven als Garnitur verwenden.

Knoblauch abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Oliven in die heiße Butter geben. Kabeljaufilet in der schäumenden Butter mit Oliven und Knoblauch anbraten und mit der aromatisierten Buttermischung arosieren. Fisch aus der Butter nehmen und die Hälfte der Olivenbutter für die Kartoffeln beiseitestellen. Fisch vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Koriander würzen.

Für das Tomaten-Concassée:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckern, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Vor dem Anrichten das vorbereitete Tomatenconcassé kurz in der Pfanne erwärmen und mit Thymianblättchen bestreuen.

Für die Drillinge:

Drillinge schälen, der Länge nach vierteln und in gesalzenem Wasser garen. Drillinge kurz vor dem Servieren in der übrigen Olivenbutter schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und Kartoffeln damit garnieren.

Für das Apfel-Gemüse-Julienne:

Fenchel putzen. Karotten schälen. Äpfel waschen und trockentupfen.

Fenchel, Karotten und Äpfel in feine Julienne schneiden. Zuerst die Karotten in etwas Butter schwenken und mit einer Prise Zucker und einem Spritzer Mineralwasser garen.

Fenchel in einer zweiten Pfanne mit etwas Butter langsam bissfest garen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit etwas Wasser verrühren und die Apfelstreifen hineinlegen.

Fenchel, Karotten und rohen Apfel vermengen und alles mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gert Wiescher am 26. Oktober 2020