

Kabeljau-Filet mit Bratkartoffeln, Chip, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljauloins à 200 g	1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen
70 g Butter	1 Lorbeerblatt	15 schwarze Pfefferkörner
250 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

4 festk. Kartoffeln	½ rote Paprikaschote	5 Cherrytomaten
2 getrock. Öl-Tomaten	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	100 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

1 reife Avocado	6 Cherrytomaten	50 g Rucola
1 Zitrone	2 Kugeln Büffelmozzarella	2 EL Pinienkerne
½ EL getrock. Oregano	1-2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Serrano-Chip: 2 Scheiben Jamon-Serrano-Schinken

Für die Garnitur: 2 Zweige krause Petersilie

Für das Kabeljaufilet: Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel halbieren. Butter und Olivenöl in einen kleinen Topf geben und das Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Das Öl auf konstante 70 Grad erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, den Fisch hineinlegen. Alles ca. 18-20 Minuten köcheln lassen. Wenn man locker mit einem Zahnstocher durch den Fisch stechen kann, ist er fertig. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mojo-Bratkartoffeln: Kartoffeln schälen und in 1-2 cm dünne Scheiben schneiden. 50 ml Olivenöl und 25 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben hineingeben. Von jeder Seite ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze braten bis sie goldbraun sind.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Paprika und Tomaten waschen.

Paprika und Zwiebel klein schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden und Cherrytomaten halbieren.

Paprika und Zwiebeln in etwas Öl anbraten, dann Knoblauch und Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen mit den getrockneten Tomaten und dem restlichen Olivenöl zu einer cremigen, öligen Flüssigkeit pürieren. Kurz bevor die Kartoffeln fertig gebraten sind, mit der Mojo-Sauce übergießen und eine Minute lang weiterbraten. Ggf. die Temperatur etwas erhöhen, um die Kartoffeln nicht zu weich werden zu lassen.

Für den Salat: Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Tomaten waschen. Avocado, Tomaten und Büffelmozzarella klein schneiden und in eine Schüssel geben. Rucola waschen, putzen, trockenschleudern und dazugeben. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte auffangen. Salat mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat geben.

Für den Serrano-Chip: Serrano-Schinken bei mittlerer Hitze knusprig zum Chip braten.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenschleudern, abzupfen und den Kabeljau damit garnieren.

Niels Tobaben am 15. November 2021