

Kabeljau mit Rosenkohl-Blättern, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet	1 Zweig Rosmarin	1 Blatt Salbei
Olivenöl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	2 Schalotten	20 g getrock. Cranberrys
1 Bund Schnittlauch	20 ml dunkler Balsamico	Olivenöl
1 TL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	100 g Butter	50 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Orangen-Beurre-blanc:

1 Orange	1 Zitrone	2 Schalotten
125 ml Weißwein	1 Schuss Weißweinessig	125 ml Gemüsefond
200 g kalte Butter	5 Wachholderbeeren	1 Lorbeerblatt
1 TL Schwarze Pfefferkörner	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Das Kabeljaufilet trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin langsam auf der Haut braten.

Rosmarin und Salbei dazugeben. Wenn der Fisch weitestgehend gar ist, wenden, von der Hitze nehmen und Butter hinzufügen. Fisch damit immer wieder übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den gebratenen Rosenkohl:

Rosenkohl in einzelne Blättchen teilen. Schalotten abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohlblättchen und Schalotte hinzufügen und anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen. Butter und Cranberrys hinzufügen und alles durchschwenken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und zu dem Rosenkohl geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Butter und Sahne in einem Topf erwärmen. Anschließend das Wasser der Kartoffeln abgießen und alles durch eine Kartoffelpresse geben. Butter-Sahne-Mischung zu den Kartoffeln geben, alles cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Orangen-Beurre-blanc:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit einem Schuss Öl blass anschwitzen und mit dem Weißwein, Gemüsefond und Weißweinessig ablöschen. Anschließend die Gewürze hinzufügen und mit köcheln lassen. Wenn nur noch ca. 50-75 ml Flüssigkeit übrig sind, das Ganze durch ein Sieb geben. Mit den kalten Butterwürfeln anreichern und rühren, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Orangenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Luisa Lukasczyk am 29. November 2022