

# Kabeljau konfiert mit Tomaten-Sugo und Kartoffel-Stroh

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet	5-10 Knoblauchzehen	1 Bund Rosmarin
1 Bund Majoran	1 Bund Thymian	2-3 L Olivenöl
Meersalz-Flocken	Pfeffer	

### Für den Sugo:

500 g frische Tomaten	1 Bund süße Cocktailtomaten	400 g Dosen-Tomaten , gehackt
4 EL schwarze Oliven	1 EL Kapernbeeren	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1-2 TL Agavendicksaft
250 ml Rotwein	300-400 ml Hühnerfond	1-2 Zweige Basilikum
Olivenöl	Pfeffer	

### Für das Kartoffelstroh:

2-3 festk. Kartoffeln	Mehl	Öl, Salz
-----------------------	------	----------

### Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum	1 Zitrone, davon Abrieb	
-------------------	-------------------------	--

## Für den Kabeljau:

Das Olivenöl mit Knoblauch, Rosmarin, Majoran und Thymian mithilfe eines Thermometers auf exakt 60 Grad erhitzen (wärmer darf es nicht werden, sonst tritt Eiweiß aus). Der Fisch muss komplett vom Öl bedeckt sein.

Kabeljaufilet entgräten, in das Olivenöl legen und für ca. 10-15 Minuten garziehen lassen. Anschließend den Fisch vorsichtig herausnehmen und mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.

## Für den Sugo:

Fond in einen Topf geben und einreduzieren lassen.

San Marzano Tomaten und Cocktailtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Schalotte abziehen, klein schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen. Knoblauch ebenfalls abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zur Schalotte geben und kurz mit anschwitzen (Knoblauch nicht braun werden lassen!). Agavendicksaft dazugeben und kurz karamellisieren lassen, anschließend mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Danach die gehackten Tomaten sowie die halbierten San Marzano Tomaten und Cocktailtomaten hinzugeben. Kapernbeeren und Oliven in feine Streifen schneiden und ebenso hinzugeben. Sugo mit reduziertem Fond und Pfeffer abschmecken. Chilischote fein schneiden.

Basilikum hacken. Basilikum und Chili je nach Geschmack (und Schärfe) zum Sugo geben. Sugo dann noch mind. 20 Minuten einköcheln lassen.

## Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen und waschen. Mit einem Spiralschneider zu Streifen verarbeiten. Ganz leicht bemehlen und in 170 Grad heißem Fett ausfrittieren, bis sie schön goldgelb sind. Das Stroh darf nicht zu dunkel werden, sonst wird es bitter. Auf einem Küchenpapier etwas abtropfen lassen und salzen.

## Für die Garnitur:

Gericht mit Basilikumblättchen garnieren. Über den Fisch Zitronenabrieb geben.

Mona Hemme-Stromeyer am 13. März 2023