

Kabeljau, Lachs, Garnelen, Senf-Soße, Blattspinat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau und Lachs:

1 Kabeljaufilet à 200 g 1 Lachsfilet à 200 g, mit Haut 2 EL neutrales Öl
Salz Pfeffer

Für die Garnelen:

300 g Black Tiger Garnelen, küchenfertig, ohne Kopf 1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote 20 g Butter 2 EL neutrales Öl

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke 1 rote Zwiebel ½ Zitrone, davon Saft
200 g saure Sahne ½ Bund Dill 4 Halme Schnittlauch
Salz Pfeffer

Für den Blattspinat:

400 g frischer Blattspinat 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein 50 ml Sahne Öl
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Röstkartoffeln:

500 g Drillinge 1 rote Zwiebel 30 g Butter
2 Zweige glatte Petersilie edelsüßes Paprikapulver 2 EL Sonnenblumenöl
Salz Pfeffer

Für die Senfsauce:

2 EL mittelscharfer Senf 2 EL grobkörn. Dijonsenf 150 ml Weißwein
150 g Sahne 2 EL Crème fraîche Salz, Pfeffer

Für die Senf-Mayonnaise:

250 ml Pflanzenöl 2 Eier 1 TL Dijonsenf
1 EL Zitronensaft Salz Pfeffer

Für den Kabeljau und Lachs:

Das Öl in die Pfanne geben und Fische bei mittlerer Hitze anbraten. Kurz vor Garende Butter hinzufügen und würzen.

Für die Garnelen:

Öl in die Pfanne geben und die Black Tiger Garnelen bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili hacken. Kurz vor Garende, Butter, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben und durchschwenken.

Für den Gurkensalat:

Salatgurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Kräuter feinschneiden. Gurke mit Salz, Zitronensaft, Dill, Petersilie mischen und in den Kühlschrank stellen. Kurz vorm Anrichten mit Sahne, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Blattspinat:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einen Topf geben und den Knoblauch und die Zwiebel anrösten. Blattspinat hinzugeben, weich werden lassen und mit Weißwein, Sahne, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstkartoffeln:

Kartoffeln waschen, abtrocknen und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln anbraten. Kartoffeln braten bis sie eine braune Farbe haben und kurz vor Ende Zwiebeln mit anbraten. Butter und Petersilie hinzugeben, würzen und abschmecken.

Für die Senfsauce:

Beide Senfsorten in die Pfanne geben und 1 Minute anschwitzen. Senf mit einem kräftigem Schuss Weißwein ablöschen und Flüssigkeit einreduzieren. Sahne und Crème fraîche dazugeben und verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senf-Mayonnaise:

Eier trennen. Eigelb mit Salz, Senf und Zitronensaft mit dem Stabmixer verrühren. Dann nach und nach mit Öl unterschlagen und nachgießen bis es cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Patrick Vatterott am 20. März 2023