

Kabeljau-Filet mit Senf-Soße und Garnelen

Für zwei Personen

Für Kabeljau und Garnelen:

2 Kabeljaufilets, à 150 g	2 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
1 EL Butter	Butterschmalz	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die lila Bratkartoffeln:

500 g lila Kartoffeln	50 g Speckwürfel	1 Bund Schnittlauch
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Senfsauce:

1 TL mittelscharfer Senf	1 EL süßer körniger Senf	1 Schalotte
200 ml Sahne	150 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
1 EL Agavendicksaft		

Für den Kabeljau und die Garnelen:

Die Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen. Danach salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. Bei mittlerer Hitze zuerst auf der Hautseite drei Minuten braten, danach wenden und weitere zwei Minuten in Butterschmalz braten.

Butter in einer zweiten Pfanne schmelzen. Garnelen waschen, trocken tupfen und bei mittlerer Hitze kurz in Butter anbraten, bis sie sich leicht krümmen und ihre rosa Farbe bekommen.

Für die lila Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Butterschmalz bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Kurz vor Ende Speckwürfel, Salz und Pfeffer hinzufügen und mitbraten. Schnittlauch in Ringe schneiden und zum Servieren darüber streuen.

Für die Senfsauce:

Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer heißen Pfanne mit Butter glasig anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und diesen bei starker Wärmezufuhr um die Hälfte reduzieren lassen. Sahne, beide Senfsorten und Gemüsefond hinzufügen. Alles miteinander verkochen und eindicken lassen. Vor dem Servieren mit dem Mixstab schaumig aufschlagen.

Viktoria Eggers-Heyden am 10. April 2023