

Kabeljau mit Kartoffel-Karotten-Stampf, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets mit Haut	+ extra Kabeljauhaut	2 Knoblauchzehen
Butter	2 Zweige Thymian	Mehl
Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g durchgefärbte Karotten	50 g Knollensellerie
1 Vanilleschote	1-2 EL Butter	3 EL Sahne
mildes Chilisalز	Harissapulver	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Babyspinat	1 Orange	2 EL Walnüsse
1 rote Zwiebel	1 TL Dijonsenf	1 EL weißer Balsamicoessig
1-2 Zweige Kerbel	1 EL Walnussöl	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Dill	1-2 Zweige Minze	1-2 Zweige Kerbel
-----------------	------------------	-------------------

Für den Fisch: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Extra Fischhaut auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen knusprig backen.

Kabeljau waschen, trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. Mit etwas Öl und Pfeffer marinieren. Haut mit Zucker und Salz einreiben. Zudem die Hautseite leicht bemehlen.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Für 2-3 Minuten scharf anbraten, bis die Haut kross ist. Temperatur reduzieren, dann Butter, angedrückten Knoblauch und Thymian in die Pfanne geben. Fisch wenden und mit der aromatisierten Butter arrosieren.

Für den Stampf: Kartoffeln, Sellerie und Karotten schälen. Kartoffeln und Sellerie in Würfel schneiden. Karotten reiben. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Vanilleschote hineingeben.

Einmal aufkochen und dann sieden lassen, bis das Gemüse weich ist.

Wasser abgießen, Vanilleschote entfernen.

Alles stampfen, dabei Sahne, Butter und Olivenöl zufügen. Mit Chilisalز, Pfeffer oder Harissa abschmecken. Zum Schluss mit Muskat würzen.

Für den Salat: Orange heiß abspülen, etwas Schale abreiben, dann halbieren. Eine Hälfte filetieren, andere Hälfte auspressen.

Orangensaft, Senf, Balsamico, Walnuss- und Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse hacken. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Walnüsse und Kerbel mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Spinat waschen, putzen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Kurz vor dem Anrichten Spinat, Zwiebel und Vinaigrette vermengen. Salat vor dem Servieren mit etwas Orangenabrieb bestreuen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kräutern garnieren.

Uwe Hafner am 17. April 2023