

Kabeljau-Filet mit Petersilien-Pesto, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

400 g Kabeljaufilet mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Butterflocke
1 Zweig Rosmarin	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
50 g geschälte Mandeln	200 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	50 g Parmesan	100 g Butter
100 ml Sahne	Muskatnuss	Salz

Für die Möhren:

4 Bundmöhren mit Grün	1 Zitrone, Saft	Butter
Zucker	Salz	

Für den Spargel:

6 St. grüner Spargel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	------------	---------------

Für das Zanderfilet:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilet trockentupfen und anschließend nur die Hautseite mit Salz einreiben und mit Mehl mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fischfilet auf der Hautseite goldbraun braten. Kurz vor dem Servieren wenden. Knoblauchzehe andrücken.

Butter, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben und den Fisch in der Butter aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

Parmesan reiben. Petersilie waschen und trockenwedeln. Mandeln auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen 10 Minuten rösten.

Knoblauch abziehen. Petersilie, Parmesan, Olivenöl und Knoblauch in einem Mixer mixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Anschließend abtropfen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Butter und Sahne zu einem Püree verarbeiten. Parmesan reiben. Püree mit Parmesan, Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für die Möhren:

Möhren schälen, in Salzwasser blanchieren und eiskalt abschrecken.

Möhren anschließend halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen, Möhren hinzugeben und mit etwas Zucker karamellisieren. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Spargel:

Spargel waschen, trockentupfen, das untere Drittel abschneiden und nach Bedarf schälen. Spargel in Salzwasser blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken. Mit Salz, Pfeffer und Pflanzenöl abschmecken.

Tung Nguyen am 11. März 2024