

# Kabeljau-Flet, Panko, Beurre blanc und Mangold

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

|                         |                  |          |
|-------------------------|------------------|----------|
| 2 Kabeljauloins à 200 g | 2 Knoblauchzehen | Olivenöl |
| 3 Zweige Rosmarin       | Salz             | Pfeffer  |

**Für den Mangold:**

|                   |                 |         |
|-------------------|-----------------|---------|
| 500-750 g Mangold | 1 Knoblauchzehe | Butter  |
| Muskatnuss        | Salz            | Pfeffer |

**Für die Beurre blanc:**

|                      |                    |                          |
|----------------------|--------------------|--------------------------|
| 1 Schalotte          | 250 g kalte Butter | 50 ml trockener Weißwein |
| 250 ml Weißweinessig | Cayennepfeffer     | Salz, weißer Pfeffer     |

**Für die Petersilien-Kartoffeln:**

|                          |             |                          |
|--------------------------|-------------|--------------------------|
| 500-750 g Frühkartoffeln | 3 EL Butter | 1 Bund glatte Petersilie |
| Cayennepfeffer           | Salz        | Pfeffer                  |

**Für die Pankobrösel:**

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 4 EL Pankobrösel | 1 EL Butter |
|------------------|-------------|

**Für den Fisch:**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau in ca. 10 cm breite Stücke schneiden. Ggf. entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Keramikschale Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch in den Ofen geben und auf 70 Grad temperieren.

Kabeljau in das bereits temperierte Öl legen und ca. 15-20 Minuten darin konfieren.

**Für den Mangold:**

Mangold gut waschen und trocknen. Die Blätter und Stiele in mittelgroße Stücke schneiden. In einer Pfanne die Butter mit Knoblauch erhitzen, Mangoldstücke zugeben und in sich zusammenfallen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**Für die Beurre blanc:**

Schalotte abziehen und in Brunoise schneiden. In einer Sauciere ein wenig Butter zerlassen und die Schalotten begeben. Schalotten nur kurz anschwitzen und mit Essig und Wein ablöschen. So weit reduzieren, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Dann die Sauciere von der Hitze nehmen und beginnen die kalten Butterwürfel einzurühren. Ab diesem Zeitpunkt immer darauf achten, dass die Sauciere nicht mehr als 60 Grad bekommt.

Butterwürfel nach und nach einrühren, bis die gesamte Butter aufgebraucht ist. Dabei immer auf die Temperatur achten. Die Sauce sollte dann eine cremig-flüssige Konsistenz haben. Zum Schluss mit Salz, weißem Pfeffer und einer guten Messerspitze Cayennepfeffer würzen.

**Für die Petersilien-Kartoffeln:**

Kartoffeln schälen und vierteln. In Salzwasser bissfest kochen. Danach abseihen und abdampfen lassen. In einem Topf die Butter zerlassen und die Kartoffel-Viertel dazu geben. Langsam erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Abschluss die klein geschnittene Petersilie zugeben und untermischen.

**Für das die Pankobrösel:**

Pankobrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Harald Bauer am 01. Juli 2024