

Kabeljau, Grüne Soße, Wildkräuter-Salat, Wachtelei

Für zwei Personen:

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet 1 Zitrone Mehl Butterschmalz
Salz, Pfeffer

Für die Grüne Sauce:

1 Zitrone 2 Eier 500 g Naturjoghurt
1 Becher Schmand 1 EL feiner Senf 3 Zweige Schnittlauch
3 Zweige Borretsch 3 Zweige Pimpinelle 3 Zweige Sauerampfer
3 Zweige Kresse 1/2 Bund Petersilie 3 Zweige Kerbel
1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

Für den Wildkräuter-Salat:

1 Pack. Wildkräutersalat 1 Zitrone 50 ml Olivenöl
1 EL körniger Senf 1 EL feiner Senf 1 EL Honig
Salz Pfeffer

Für das Wachtelei:

1 Wachtelei 1 TL Essig

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kabeljau in Zitronensaft wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und in Butterschmalz anbraten, bis er schön glasig ist.

Für die Grüne Sauce:

Schnittlauch, Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer, Kresse, Petersilie, und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, bis der grüne Saft austritt. Zitrone halbieren, Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Gehackte Kräuter mit Zucker, Joghurt, Schmand, Senf und Zitronensaft vermengen. Eier hartkochen, reiben und zur Sauce geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräuter-Salat:

Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Honig, Senf und Zitronensaft vermengen und Olivenöl tropfenweise unterrühren, sodass sich eine Vinaigrette ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing vermengen.

Für das Wachtelei:

Wasser in einem Topf bis kurz vor dem Kochen erhitzen, Essig hinzufügen, Ei vorsichtig in den Topf geben und ca. 2 Minuten warten. Ei auf dem Fisch servieren.

Ein bis zwei Esslöffel Essig im Kochwasser helfen beim Pochieren von Eiern. Der Essig sorgt dafür, dass das Eiweiß besser stockt und schön glatt wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janna Budesheim am 16. Juni 2020