

# Kabeljau gebraten mit Pommery-Senf-Soße und Blatt-Spinat

## Für 4 Personen

12 kleine neue Kartoffeln	3 Schalotten	20 g Staudensellerie
7 EL Butter	1 Lorbeerblatt	2 Zweige Thymian
5 Pfefferkörner	200 ml Weißwein	100 ml Fischfond
50 ml Sahne	2 EL Pommery-Senf	Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	3 Stiele glatte Petersilie	4 Kabeljaufilets mit Haut a 160 g
2 EL Olivenöl	500 g Blattspinat	1/2 Knoblauchzehe
1 Prise Muskat	1 Zweig Dill	

Kartoffeln gut abwaschen und mit der Schale weich kochen. Für die Soße eine Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie waschen, evtl. abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter Schalotte und Sellerie farblos anschwitzen. Den Lorbeer, 1 Thymianzweig und die Pfefferkörner hinzugeben. Mit Weißwein und Sekt ablöschen und um die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann mit dem Fischfond auffüllen und nochmals etwas einkochen. Die Sahne hinzugeben und einmal aufkochen. Alles durch ein feines Sieb passieren. Den Senf untermischen und mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und schälen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten und dann ca. 4 Minuten im vorgeheizten Ofen garziehen, so dass er noch schön glasig im Kern ist. Aus dem Ofen nehmen. 1 EL Butter und 1 Thymianzweig in die Pfanne geben und den Fisch darin noch mal nachbraten. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken. Mit Salz würzen und Petersilie untermischen. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Die restlichen Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter farblos anschwitzen. Die Spinatblätter hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch und Muskat abschmecken. Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Kabeljau darauf geben, mit Dill garnieren und mit der Pommery-Senf Soße vollenden. Kartoffeln dazu reichen.

Karlheinz Hauser Montag, 08. September 2008