

Kabeljau mit Papaya und Limette

Für 2 Personen

4 Kabeljaufilets mit Haut a 140 g	Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
5 Limetten	2 reife Papayas	2 EL Limettenolivenöl
Zucker	30 g kalte Butter	1 Zweig Basilikum

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (170 Grad Heißluft, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Kabeljaufilets säubern, die Gräten ziehen und mit einem Küchentuch leicht abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit 3 EL Olivenöl den Fisch zuerst auf der Hautseite anbraten, wenden und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten garen. Von 4 Limetten den Saft auspressen. Eine Limette schälen und die Fruchtfilets herausschneiden. Die Papaya schälen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine feine gleichmäßige Würfel schneiden, mit Limettenolivenöl, einer Prise Zucker, Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. In einem Topf restlichen Limettensaft und 10 g Zucker zum Köcheln bringen, kalte Butter untermischen und die Soße damit montieren. Limettenfilets hinzufügen. Den Basilikum in feine Streifen schneiden und mit in die Soße geben. Papayasalat auf der Tellermitte anrichten, darauf den Fisch setzen und mit der Limonensoße servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 09. Februar 2009