

Kabeljau-Filet mit Erbs-Püree und Blumenkohl

Für 2 Personen

500 g Erbsen in Schoten	1 mittelgroße Kartoffel	1 Schalotte
2 Zweige Estragon	3 EL Butter	150 ml Sahne
Salz, Pfeffer	1/2 kleiner Blumenkohl	1/2 unbehandelte Zitrone
2-4 Stiele Pimpinelle	100 ml halbtr. Weißwein	2 Kabeljaufilets(150 g)
1 TL Sesam	2 EL Semmelbrösel	Muskatnuss
zerstoßene rote Pfefferbeeren		

Erbsen aus den Schoten lösen, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffel und Schalotte schälen, grob würfeln. Estragon abspülen. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Kartoffel darin andünsten. Estragon und Erbsen zugeben. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen. Blumenkohl in Röschen teilen, in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 10 Minuten weich dünsten. Zitrone abspülen, in Scheiben schneiden. Pimpinelle abspülen, trockentupfen. Zitronenscheiben, Wein und 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne einmal kurz aufkochen. Filets abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, Pimpinelle darauf legen und auf die Zitronenscheiben legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 4-6 Minuten ziehen lassen. Blumenkohl abtropfen lassen. Übrige Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, Sesam und Semmelbrösel darin knusprig rösten, salzen. Blumenkohl in der Butter schwenken. Estragon aus den Erbsen entfernen, Flüssigkeit evtl. noch etwas einkochen. Erbsen und Kartoffel in der Flüssigkeit fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Filets evtl. mit roten Pfefferbeeren, Püree und Blumenkohl anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 06. Mai 2009