

Kabeljau mit rotem Pfeffer, Pak-Choi, grüner Spargel

Für 4 Personen

50 g Pinienkerne	1 Schalotte	2 Zweige Thymian
1 Bund Thai-Spargel	150 g Pak-Choi	feines Meersalz
4 Kabeljaufilets a 100 g	50 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	1 EL Sonnenblumenöl	20 ml roter Portwein
100 ml Geflügelbrühe	2 EL Butter	10 ml Balsamico
50 g Enoki Pilze	roter Pfeffer	1 EL Curryöl

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Schalotte schälen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden, von 1 Thymianzweig die Blättchen abstreifen. Den Spargel und Pak-Choi putzen, separat in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Kabeljaufilets entgräten und mit einem Küchentrepp leicht abtupfen. In einen Topf mit Salzwasser etwas Weißwein, Lorbeer, Pfeffer und 1 Zweig Thymian dazugeben, dann den Fisch abgedeckt auf einem Gitter über diesem Topf leicht dämpfen bis dieser gar aber noch glasig im Kern ist. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Sonnenblumenöl farblos anschwitzen. Dann mit rotem Portwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen, Geflügelbrühe angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit 1 EL Butter, Balsamico und Salz abschmecken. Abschließend die Pinienkerne zu dem Zwiebelsud geben. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen und darin Spargel und Pak-Choi schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Enoki Pilze säubern und leicht den Stiel kürzen. Den roten Pfeffer über den Fisch streuen. Auf vorgewärmten Teller mittig den gedämpften Kabeljau setzen. Kreisförmig den Pak-Choi, die Enoki Pilze und Spargel um den Kabeljau legen, Zwiebelsud und etwas Curryöl angießen.

Karlheinz Hauser Montag, 07. Juni 2010