

Soufflierter Kabeljau mit Apfel-Chutney-Soße, Couscous

Für 2 Personen

1 mittlere Zucchini	1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl
1 Msp. Curry	1 Msp. grüne Currypaste	1 Spritzer Zitronensaft
3 Kabeljaufilets à 150 g	Salz	1 Eiweiß
1 Scheibe Toastbrot	130 g Sahne	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Butter		

Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Apfel	100 g Ananas
2 EL Olivenöl	120 ml Weißwein	80 ml trockener Wermut
200 ml Fischfond	200 ml Kokosmilch	1 TL grüne Currypaste
4 Kaffirlimettenblätter	c. 6 g Ingwer	1 Zweig frischer Koriander
1 EL Crème-fraîche	Salz, Piment-d'Espelette	1 Spritzer Limettensaft

Für den Couscous:

150 g Couscous	1 Prise Curry	1 Prise Ras-el-Hanout
20 ml Reisessig	20 ml Sweet Chilli Chicken Sauce	15 ml Austernsauce
120 ml Weißwein	1 EL Olivenöl	2 Limetten
1 Stange Zitronengras	1 l Wasser	30 g Butterflocken

Die Zucchini waschen, die Kerne entfernen und in 3 mm kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zucchiniwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, mit Thymian, Curry, Currypaste und Zitronensaft würzen und auskühlen lassen.

Für den Couscous:

Curry, Ras el Hanout, Reisessig, Sweet Chilli Chicken Sauce, Austernsauce, Weißwein und Olivenöl mischen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Für die Apfel-Curry-Sauce:

Schalotten, Apfel und Ananas schälen und fein würfeln. Schalotten in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen, dann Fischfond zugeben und diesen fast ganz einkochen. Ingwer schälen und fein reiben. Apfel- und Ananaswürfel, Kokosmilch, Currypaste, Limettenblätter und Ingwer zugeben, aufkochen, dann fein mixen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Ein Kabeljaufilet in Würfel schneiden, mit Salz würzen und kurz in ein Tiefkühlfach stellen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden, mit der Sahne mischen und ca. 5 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. In der Zwischenzeit für den Couscous vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras fein schneiden. Limetten heiß abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Saft und Schale mit dem Zitronengras in einen Topf geben, mit 1 l Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Ein Sieb mit dünnem Tuch auslegen, mit gequollener Couscous-Masse füllen und abdecken. Das Sieb auf dem Topf über heißem Wasserdampf ca. 20 Minuten garen.

Für die Farce:

Den tiefgekühlten Fisch mit dem eingeweichten Toastbrot in einen Mixer zu einer cremigen Masse aufmixen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitrone würzen, durch ein feines Sieb passieren. Die gegarten Zucchiniwürfel unter die Kabeljauфарce geben. Die restlichen Kabeljaufilets mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen, die Zucchini-Masse 5 mm dick auf die Fischfilets streichen. Diese in eine gebutterte Auflaufform oder hitzebeständige Pfanne geben und im vor-

geheizten Ofen ca. 6-7 Minuten garen.

Für die Sauce:

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren. Crème-fraîche, 1 EL Olivenöl und Koriander untermischen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce erhitzen und aufschäumen. Unter den gegarten Couscous die Butterflocken unterarbeiten. Den Fisch mit dem Couscous in einem tiefen Teller anrichten und Currysauce angießen.

Jörg Sackmann am 04. Februar 2014