

Kabeljau mit Pak-Choi und Pinienkern-Fond

Für 4 Personen

11 EL Olivenöl	10 g Curry	12 Baby-Pak-Choi
Salz	50 g Pinienkerne	3 Schalotten
3 Zweige Thymian	1 TL Tomatenmark	30 ml weißer Portwein
30 ml Madeira	500 ml Geflügelfond	1 Schale Enoki-Pilze
4 Kabeljaufilets	2 EL Butter	Pondicherry Pfeffer

6 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen, Curry zugeben und 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Pak-Choi putzen, waschen und im ganzen in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Schalotten schälen und fein schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln, Blätter von 2 Zweigen abstreifen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten mit Thymian anschwitzen. Tomatenmark untermischen, kurz anschwitzen und mit Portwein und Madeira ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Geflügelfond angießen und diesen um die Hälfte einkochen. Die Pilze putzen und den Stiel kürzen. Die Fischfilets waschen, mit einem Küchentuch abtropfen. Die Sauce mit Salz abschmecken, Pinienkerne untermischen und mit 2 EL Olivenöl verfeinern. Pak-Choi in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken, die Pilze zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und einem Thymianzweig von beiden Seiten braten. Die Sauce auf Teller geben, Kabeljau darauf anrichten, mit Curryöl beträufeln und den Pak-Choi dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 26. Mai 2014