

Kabeljau mit Zimtbutter und Blumenkohl

Für 4 Personen

2 Bund Küchenkräuter	150 ml Rapsöl	700 g Blumenkohl
1 Bio-Zitrone	2 EL Pflanzenöl	200 g Sahne
150 g Butter	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
600 g Kabeljaufilet	1 Prise Zimt	

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann die Kräuterblätter in kochendem Wasser kurz blanchieren, sofort wieder herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, anschließend abtropfen lassen. Mit 150 ml Rapsöl die blanchierten Kräuter in einen Mixer geben, fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Blumenkohl putzen, die Röschen vom Strunk befreien und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Strunk ebenfalls kleinschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Blumenkohlröschen und Strunkstücke in einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl anbraten. Sobald der Blumenkohl eine schöne Farbe hat, etwa 12 schöne Röschen aus der Pfanne nehmen und beiseite Stellen. Restlichen Blumenkohl in der Pfanne mit Sahne ablöschen, 75 g Butter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kurz aufkochen lassen, dann mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer feinen Crème pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Für den Fisch den Dim Sum -Gareinsatz auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Kabeljaufilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, mit Pfeffer, Salz, und Zitronenabrieb würzen, jeweils auf ein Stück Backpapier geben und dann in den heißen Gartopf geben und ca. 10 Minuten garen. Darauf achten, dass der Gartopf bzw. das Gargut nicht mit dem kochenden Wasser in Berührung kommt. Den Gartopf komplett geschlossen halten, dass sich der Dampf komplett entwickeln kann. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen, eine Prise Zimt einrühren und mit ein wenig Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten den Kabeljau mit der Zimtbutter beträufeln. Kräuteröl auf die Teller geben, Fisch, Blumenkohlcreme und -röschen dazu anrichten und servieren.

Benjamin Maerz am 20. Januar 2015