

Kabeljau mit Senfsaat-Gremolata und gebratenem Spargel

Für 4 Personen

80 g Butter	400 g Kabeljaufilet	Salz, weißer Pfeffer
2 Zweige Thymian	2 Orangen	500 g Spargel
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL brauner Zucker	40 ml Orangenlikör
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Gremolata:

1 EL Senfsaat	1 Zehe Knoblauch	3 Stiele Blattpetersilie
2 Stiele Koriander	1 Bio-Zitrone	2 EL Rapsöl
Meersalz	1 Prise Piment-d'Espelette	

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Die Butter goldgelb bräunen. Den Kabeljau in 4 Portionen aufteilen, leicht salzen und mit Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas geschmolzener Butter bepinseln. Den Kabeljau einlegen und mit der restlichen geschmolzenen Butter bedecken. Den Thymian abspülen, trocken schütteln und zugeben. Dann das Ganze in den vorgeheizten Ofen geben und den Fisch ca. 15-18 Minuten confieren.

Für die Gremolata Senfsaat in einer trockenen Pfanne bei niedriger Hitze goldgelb bräunen, anschließend im Mörser fein mahlen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Das Rapsöl in eine Schüssel geben, gemahlene Senfsaat, Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter einrühren und mit etwas Meersalz und Piment d'Espelette würzen.

Die Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann über einer Schüssel die Fruchtfilets auslösen und dabei den Saft auffangen. Die Fruchtfilets würfeln.

Den Spargel schälen, die harten Enden abschneiden. Spargel der Länge nach vierteln.

In einer heißen Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Spargelstäbchen goldgelb anbraten. Den braunen Zucker zugeben, karamellisieren lassen, mit dem aufgefangenen Orangensaft und dem Orangenlikör ablöschen. Die Flüssigkeit stark einkochen lassen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Orangenwürfel zugeben.

Den Spargel rechteckig auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Orangenemulsion glasieren.

Den Kabeljau aus der Form nehmen, abtropfen lassen und auf dem Spargel anrichten. Die Senfsaat-Gremolata auf den Kabeljau gleichmäßig verteilen und servieren.

Michael Kempf am 15. Mai 2015