

# Gebratener Kabeljau, Pak Choi und Enoki Pilze

## Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Zweig Thymian	300 g Pak-Choi
Meersalz	600 g Kabeljaufilet mit Haut	3 EL Olivenöl
1 TL Madras-Curry	20 ml weißer Portwein	50 ml Weißwein
200 ml Geflügelbrühe	3 EL Butter	10 ml Balsamico
1 Spritzer Sojasauce	80 g Enoki Pilze	Pfeffer
roter Pfeffer	ca. 10 g Shiso-Kresse	

Die Schalotte schälen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Pak Choi putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kabeljaufilet entgräten, mit einem Küchentrepp leicht abtupfen und in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte darin farblos anschwitzen. Dann mit Curry bestäuben, mit Portwein, Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen, Geflügelbrühe angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, Balsamico und Sojasauce abschmecken.

Die Enoki Pilze säubern und leicht den Stiel kürzen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Fischfilet mit Salz würzen und auf der Hautseite 4 Minuten anbraten, dann wenden und eine weitere Minute braten. Zur Fertigstellung noch 1 EL Butter und Thymianzweig zugeben und die Fischfilets damit mehrmals überträufeln.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen und darin Pak Choi und Pilze schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den roten Pfeffer über den Fisch streuen. Auf vorgewärmten Teller mittig den Kabeljau setzen, etwas Shiso-Kresse darauf geben. Pak Choi und Pilze darum legen, Schalottensud angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 23. Februar 2016