

Gebackener Kabeljau im Rote-Bete-Mantel mit Sauce Tatar

Für 4 Personen

Für die Senfkörner:

Zucker 100 g gelbe Senfkörner 200 ml Apfelsaft

Für die Sauce Tatar:

1 Schalotte 1/2 Bund Schnittlauch 1 Gewürzgurke

1 hart gekochtes Ei 3 Eigelb 1 EL Senf

1 Spritzer Zitronensaft 350 ml Pflanzenöl Salz

Pfeffer 1 Spritzer Worcestersauce

Für den Fisch:

600 g Kabeljaufilet 50 g Salz 500 ml Wasser

300 g Paniermehl 5 EL Rote Bete-Pulver 2 Eier

50 g Mehl 4 EL Butterschmalz

In einem Topf 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner zugeben und darin 10 Minuten blanchieren. Dann die Senfkörner abschütten. Nochmals 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner wieder zugeben und 5 Minuten blanchieren. Anschließend die Senfkörner abschütten und abtropfen lassen.

Apfelsaft gemeinsam mit den blanchierten Senfkörnern in einen Topf geben und so lange köcheln einköcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesaugt ist. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner nachquellen lassen.

Für die Sauce Tatar Schalotte schälen und fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schüttern und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurke fein würfeln.

Das hart gekochte Ei pellen und fein hacken.

Eigelb, Senf und etwas Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und vermischen, dann langsam das Pflanzenöl mit den Quirlen des Handrührgeräts oder einem Schneebesen unterrühren, sodass eine Mayonnaise entsteht.

Die kleingehackten Zutaten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Die Sauce bis zum Servieren kalt stellen.

Kabeljaufilet in vier gleichmäßige Stücke schneiden.

Das Salz mit dem Wasser zu einer Lake verrühren. Den Kabeljau für 10 Minuten in die Salzlake legen und danach gut trockentupfen.

Das Paniermehl mit dem Rote Bete-Pulver in einem Zerkleinerer mixen. 10 Die Eier aufschlagen und verquirlen.

Kabeljaustücke zunächst in Mehl, dann in Ei und Paniermehl wenden und so panieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die panierten Fischstücke darin von beiden Seiten braten.

Kabeljau mit der Sauce Tatar und den Senfkörnern anrichten.

Philipp Stein am 26. März 2019