

Ofen-Kabeljau mit Pilz-Zwiebel-Omelett

Für 4 Personen:

Für die Mayonnaise:

1/2 Bund Koriandergrün	1/2 Limette	Salz
2 Eigelbe	1 TL mittelscharfer Senf	100 ml Olivenöl
Pfeffer		

Für den Kabeljau:

600 g Kabeljaufilet ohne Haut	Salz	1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	Pfeffer

Für das Omelett :

1/2 Bund Koriandergrün	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
200 g Shiitake-Pilze	2 EL Olivenöl	1/2 rote Chilischote
2 TL helle Sesamsamen	1 TL Sojasauce	6 Eier (Größe M)
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise den Koriander abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, die Stiele grob schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen und diesen mit 1 Prise Salz, Eigelben, Senf und mit Korianderblättern und stielen in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Olivenöl erst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Alles cremig mixen.

Die Mayo mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene entfernen. Fisch rundherum salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Schüssel Knoblauch mit Zitronenschale, Öl, je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.

Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Fisch in einer kleinen Auflaufform mit dem Würzöl beträufeln und im Ofen auf der mittleren Schiene je nach Dicke 10 bis 15 Minuten garen.

Herausnehmen und warmhalten.

In der Zwischenzeit für das Omelett den Koriander abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitestellen, die Korianderstiele fein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und in Streifen schneiden, die Stiele entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Pilze darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein hacken.

Sesam, Chili und Korianderstiele zu den Pilzen geben und kurz mitdünsten. Mit Sojasauce ablöschen. Die Mischung in eine Schüssel geben.

Die Eier in einer Schüssel gleichmäßig verquirlen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

$\frac{1}{4}$ der Pilzmischung wieder in die Pfanne geben, $\frac{1}{4}$ der Ei-Masse dazu gießen und kurz stocken lassen, dann zu einem Omelett formen und ziehen lassen, bis das Omelett vollständig gestockt ist. Dann auf einen Teller geben.

Den Backofen ausschalten und das Omelett darin warmhalten.

Auf diese Weise mit den restlichen Zutaten nach und nach weitere 3 Omeletts in der Pfanne

stocken lassen.

Zum Servieren je ein Omelett pro Teller anrichten und den Fisch in Stücke gezupft daraufsetzen.
Mit der Mayonnaise und dem beiseitegestellten Koriandergrün garnieren.

Tarik Rose am 19. Dezember 2022