

Kabeljau in Senf-Soße mit Kartoffel-Rösti

Für 4 Portionen

Für die Rösti:

800 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Prs. Salz
1 Bund Schnittlauch	1 Eigelb	1 Prs. Pfeffer

Für Fisch und Soße:

600 g Kabeljaufilet	2 Prs. Salz	2 EL Sonnenblumenöl
1 Zitrone	2 Prs. Pfeffer	1 Zwiebel
3 EL Butter	100 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond
100 g Sahne	1 Lorbeerblatt	1 Dijon-Senf
1 Bund gemischte Kräuter	4 Kirschtomaten	

Für die Rösti Kartoffeln und Zwiebel schälen, grob reiben, mit 1 Prise Salz leicht würzen und 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Flüssigkeit, die sich von den Kartoffeln abgesetzt hat, abgießen, dabei die Masse leicht ausdrücken. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Eigelb, den Schnittlauchröllchen sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Fisch den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Den Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Mit 1 Prise Salz würzen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei starker Hitze anbraten, dabei mit 1 Spritzer Zitronensaft beträufeln. Die Filets mit 1 Prise Pfeffer würzen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.

Inzwischen für die Rösti in 2 großen Pfannen jeweils etwas Öl erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Portionen Kartoffelmasse hineingeben, mit dem Löffelrücken flach drücken und bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Bei Bedarf mehr Öl in die Pfanne geben. Die fertigen Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm halten. Für die Sauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Gemüsefond und Sahne angießen, das Lorbeerblatt und 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen und die Flüssigkeit noch einmal etwas reduzieren. Die restliche Butter und den Senf einrühren, das Lorbeerblatt wieder entfernen. Die Sauce mit dem Stabmixer durchmischen, dann noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.

Die Kartoffelrösti auf Teller verteilen, den Fisch auflegen, mit Sauce beträufeln, mit den Kräutern toppen und mit den Tomatenvierteln garniert servieren.

Frank Rosin am 05. März 2019