

Gadämpftes Kabeljau-Filet mit Bohnen, Kichererbsen-Mus

Für 4 Portionen

600 g Kabeljaufilet	500 g Prinzessbohnen	1 Bio-Zitrone
1 rote Chilischote	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
500 ml Milch (0,1%)	1 TL Garam Masala	1 Dose Kichererbsen (800 g)
250 g Skyr	Steinsalz, Pfeffer	

Zutaten vorbereiten:

Den Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet auf Gräten prüfen vorhandene ziehen und in 4 Portionsstücke schneiden. Die Bohnen waschen, trocknen und vom Stielansatz befreien. Die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und 12 Schnitzer Schale dünn abschälen. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen.

Fisch und Bohnen dämpfen:

Milch, Thymian, Zitronenschale in den unteren Teil des Dämpftopfs füllen, leicht salzen und aufkochen. Die Bohnen im Dämpfaufsatz verteilen und ebenfalls leicht salzen. Den Fisch mit 1 Prise Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen und auf die Bohnen legen. Den Dämpfaufsatz auf die köchelnde Milch setzen, den Deckel auflegen und das Ganze bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten dämpfen, bis die Bohnen weich sind, aber noch leichten Biss haben. Der Fisch sollte innen nur noch minimal glasig sein.

Kichererbsen pürieren:

In der Zwischenzeit die Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Skyr, dem restlichen Garam Masala, der Hälfte des Zitronensafts und den Chiliwürfeln in einen Standmixer oder die Küchenmaschine geben. Den Knoblauch dazupressen. Das Ganze auf hoher Stufe fein pürieren. Mit mehr Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Den Dämpfaufsatz mit Deckel abheben und beiseitestellen. Die Zitronenschale aus der Milch entfernen und die Milch mit dem Stabmixer leicht aufschäumen. Auf den Tellern je 1 Klecks Kichererbsenmus ausstreichen, die Bohnen darauf anrichten, den Fisch anlegen und das Ganze mit Milchschaum garniert servieren.

Frank Rosin