

Kabeljau mit Kräuterbutter und Gemüse

Für 4 Personen

Für die Gemüsebeilage:

5-6 Kartoffeln Zuckerschoten Butter, Öl

Für die Kräuterbutter:

50 g Butter 3 EL Wasser 1 EL Zitronensaft
2 dl Leinöl Meersalz Pfeffer
Piment-d'Espelette 1 EL Petersilie 1 EL Estragon
1 EL Kerbel 1 EL Minze Pernod

Für den Kabeljau:

800 g Kabeljau Meersalz 6 – 8 EL Olivenöl
150 ml Riesling 50 ml Wasser 1 Bio-Zitrone
Pfeffer Thymian Korianderkresse

Für die Gemüsebeilage:

Die Kartoffeln schälen und kochen. Anschließend mit etwas Butter, Öl und gegebenenfalls etwas Kartoffelwasser vermischen und mit einer Gabel leicht zerdrücken.

Die Zuckerschoten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Man kann das Gericht auch mit blanchiertem Gemüse nach Belieben zubereiten.

Für die Kräuterbutter:

Die zimmertemperierte Butter schlagen und nach und nach mit dem Wasser und dem Zitronensaft vermengen, bis die Masse weiß wird. Danach das Leinöl hinzufügen und mit dem Küchengerät alles gut verrühren. 2 Prisen Meersalz, etwas Pfeffer, etwas Piment d'Espelette, fein gehackte Petersilie, fein gehackter Estragon, fein gehackter Kerbel, Minze und ein bisschen Pernod hinzufügen und alles wieder gut miteinander vermengen.

Für den Kabeljau:

Die Zitrone in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Den Kabeljau in portionierte Stücke geschnitten darauf legen und das Öl darüber geben. Den Fisch nun mit gehacktem Thymian, Salz und einem Schuss Weißwein würzen. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und bei etwa 80 Grad im Dampfgarer für etwa 20 Minuten dünsten.

Den gedünsteten Kabeljau auf einer tiefen Platte auf der Kartoffel anrichten. Eine Nocke der Kräuterbutter daraufsetzen. Die Zuckerschoten um die Kartoffel legen. Mit etwas Korianderkresse fertigstellen.

Lea Linster am 27. Januar 2018