

Konfiertes Kabeljau, Liebstöckel-Brösel, roher Kohlrabi

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 140 g 2 Zehen Knoblauch 2 Rosmarinzweige
200 ml Olivenöl

Für den Kohlrabi:

80 g Kohlrabi 1 cl weißer Balsamicoessig 2 cl kaltgepresstes Rapsöl
Zucker Gartenkresse gerösteter Koriander
Salz Pfeffer

Für die Liebstöckelbrösel:

5 Blätter Liebstöckel 60 g Panko 30 Butter
1 Ei 1 EL grober Dijonsenf

Für die Garnitur:

100 g gewürfelte Pizzatomaten 2 kleine Schalotten 1 Orange
Olivenöl frischer Majoran frischer Oregano
frischer Thymian

Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen.

Für den konfierten Kabeljau Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Olivenöl in einer hohen Pfanne mit Rosmarin und geschnittenem Knoblauch auf 100 Grad Grad erhitzen, vom Herd ziehen und den Kabeljau darin komplett bedeckt glasig konfieren.

Für die Liebstöckelbrösel Panko in einer Pfanne mit Butter goldgelb rösten. Liebstöckel hacken und die Brösel damit abschmecken. Ei trennen und das Eigelb untermischen. Mit Senf abschmecken.

In den letzten fünf Minuten den Kabeljau aus dem Öl nehmen, mit Bröseln belegen und im Ofen bei Grillfunktion goldgelb überkrusten.

Den Kohlrabi schälen und fein hobeln. Mit Salz, Pfeffer, geröstetem Koriander und einer Prise Zucker würzen. Anschließend mit Essig und Rapsöl marinieren.

Für die Garnitur ein Tomatenpüree zubereiten. Dafür Schalotten abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Zusammen mit Tomatenwürfel auf kleiner Flamme einköcheln lassen. Mit Orangenabrieb abschmecken.

Den konfierten Kabeljau mit Liebstöckelbröseln auf Tellern anrichten und den roh marinierten Kohlrabi dazu geben. Mit dem Tomatenpüree kleine Tupfer dazwischen setzen, mit Gartenkresse, Oregano, Thymian und Majoran garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 15. Juli 2016