

Kabeljau-Filet mit sauce rouille, Fenchel-Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

Für die sauce rouille:

ca. 8 Safranfäden	1 Minikartoffel (25 g)	50 ml Milch
1 TL Dijonsenf	1 kleine Knoblauchzehe	100 ml Sonnenblumenöl
1 EL Olivenöl	mildes Chilisalz	

Für das Gemüse:

1 Fenchelknolle (250 g)	2 Strauchtomaten	70 ml Gemüsefond
1 Vanilleschote	1 Knoblauchzehe	1 Ingwerknolle à 2 cm
1 EL kalte Butter	$\frac{1}{2}$ TL Pernod	mildes Chilisalz
Pfeffer		

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets à 150 g	30 g Paniermehl	5 EL Butter
Chilisalz	Salz	

Für die sauce rouille:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffel in Salzwasser weich kochen. Abgießen, kurz abschrecken und schälen. Safran in 2 EL heißem Wasser 5-10 Minuten einweichen.

Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffel in kleine Würfel schneiden und mit Milch, Senf und Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben. Den eingeweichten Safran hinzufügen und alles mit dem Stabmixer einmal kurz durchrühren. Das Öl und das Olivenöl unter ständigem Mixen langsam dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce mit Chilisalz abschmecken.

Für das Gemüse:

Fenchel putzen, in einzelne Blätter teilen und waschen. In $1\frac{1}{2}$ bis 2 cm große Stücke schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Tomaten vom Strunk entfernen, über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und die Tomatenfilets in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Fenchel und Fond mit Vanille, Knoblauch und Ingwer in einen Topf geben und ein Blatt Backpapier darauflegen. Den Fenchel knapp unter dem Siedepunkt ca. 8 Minuten weich garen.

2 Fenchelgrünspitzen beiseitelegen, den Rest klein schneiden, mit den Tomaten zum Fenchelgemüse geben und erhitzen. Kalte Butter unterrühren, den Pernod hinzufügen und alles mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Ingwer und Vanilleschote wieder entfernen.

Für das Kabeljaufilet:

Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Fisch mit Frischhaltefolie zugedeckt im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten saftig durchziehen lassen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Paniermehl zugeben, kurz darin rösten und mit Salz würzen. Kabeljau herausnehmen, mit der braunen Bröselbutter bestreuen und mit Chilisalz abschmecken.

Kabeljaufilet mit sauce rouille und Fenchel-Tomaten-Gemüse Tellern anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. Juli 2017