

Kabeljau, Rote-Bete-Soße, Smetana, Borschtsch-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet à 500 g Olivenöl Salz

Für die Smetana:

250 g Schmand 1 Avocado $\frac{1}{2}$ Bund Dill
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 1 Zitrone (Saft) 1 Knoblauchzehe
Chilipulver Olivenöl Salz

Für das Gemüse:

3 Mini-Karotten $\frac{1}{4}$ Spitzkohl 1 Knolle Rote Bete
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone (Saft)
1 TL brauner Zucker Chilipulver Olivenöl, Salz

Für die Reduktion: 200 g Rote-Bete-Saft $\frac{1}{4}$ TL Ascorbinsäure

$\frac{1}{2}$ TL Maisstärke Zucker Salz

Für die Garnitur: 2 weiße Rüben 2 Zweige Koriander

2 Zweige Dill 2 Zweige Kerbel

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 55 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Filet waschen und trocken tupfen. Den Fisch nach Gräten absuchen und diese gegebenenfalls entfernen. Den Fisch in zwei gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und das Filet darin auf der Hautseite kross anbraten, wenden und glasig anbraten. Mit Salz würzen. Im Ofen etwa 15 Minuten fertig garen.

Für die Smetana:

Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Dill und Koriander abbrausen und trocken wedeln. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch entfernen. Knoblauch, Dill und Koriander mit Schmand und Avocado vermischen und mit einem Stabmixer pürieren. Die Smetana mit Zitronensaft, Chilipulver, Olivenöl und Salz abschmecken und in den Kühlschrank stellen.

Für das Gemüse:

Die Karotten und Rote Bete schälen, von den Enden befreien, Karotten halbieren, Rote Bete vierteln und mit Salz und Zucker würzen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Spitzkohl waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Den Kohl dazu geben und bissfest garen. Mit Zucker und Salz würzen. Karotten und Rote Bete dazugeben und mit Zitronensaft und Chilipulver abschmecken.

Für die Reduktion:

Den Rote-Bete-Saft in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Zucker, Ascorbinsäure und Salz abschmecken und mit in Wasser angerührter Maisstärke abbinden.

Für die Garnitur:

Koriander, Dill und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die weiße Rübe schälen, in der Mitte halbieren und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Den Kabeljau mit Rote-Bete-Sauce, Smetana und Borschtsch-Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Kräutern und der weißen Rübe garnieren und servieren.

Christian Lohse am 28. Juli 2017