

Kabeljau mit Senf-Soße und Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle	1 Zwiebel	2 Scheiben Tiroler Speck
100 ml Weißweinessig	Salz	

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à ca. 150 g	1 EL Dijonsenf	1 EL grober Senf
2 EL Butter	Mehl	Öl, Salz

Für die Senfsauce:

1 Zitrone	2 EL Dijonsenf	200 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	1 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Fenchelsalat:

Fenchel putzen und sehr fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel hineingeben und mit Essig ablöschen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Speck grob schneiden und in einer separaten Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebel dazu geben, durchschwenken und etwas anziehen lassen. Nach 2 - 3 min. die Zwiebel-Speck-Mischung zum Fenchel in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kabeljau:

Die Speck-Pfanne mit etwas Öl erneut erhitzen. Kabeljau auf der Hautseite anbraten. Nach ca. 2 - 3 min. die Fleischseite mit grobem und feinem Senf einstreichen, mit etwas Mehl bestäuben und Butter mit in die Pfanne geben.

Nach ca. 2 - 3 min. wenden und vorsichtig die Haut abziehen.

Für die Senfsauce:

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und ein paar Minuten reduzieren lassen. Sahne und Essig hinzugeben. Zitrone halbieren und auspressen.

Ca. 1 EL Zitronensaft in den Topf geben, aufkochen lassen und die Hitze wieder reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kurz vorm Servieren Senf dazu geben und mit dem Pürierstab aufmixen.

Kabeljau mit Senfsauce und Fenchelsalat anrichten und servieren.

Björn Freitag am 16. August 2019