

Kabeljau, Rind mit Kombu-Beurre-blanc, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljau Loin	1 Knolle frischer Knoblauch	1 Zitrone
1 EL Butter	5 Zweige Rosmarin	5 Zweige Zitronenthymian
Öl	100 g Meersalz	Pfeffer

Für das Rind:

150 g Rinderfilet	150 g Butter	2 TL Honig
1 EL Sojasauce	5 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für die Kombu-Beurre-blanc:

50 g Kombu Algen	200 g Butter	400 ml Weißwein
3 Stiele Koriander	2 Lorbeerblätter	3 Kaffir Limettenblätter
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräuter	1 Limette	30 g Honig
15 g Weißweinessig	60 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau von allen Seiten mit Salz einreiben und in Folie einschlagen.

Kurz einwirken lassen, dann das Salz abwaschen, Fisch trockentupfen und in Stücke schneiden. Knoblauch halbieren. Rosmarin und Zitronenthymian abbrausen und trockenwedeln.

Fisch in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten.

Knoblauch, Rosmarin, Zitronenthymian und Butter in die Pfanne geben und den Fisch mit der aromatisierten Butter arosieren.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Zum Schluss etwas Abrieb und Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Rind:

Butter in eine Pfanne geben und Nussbutter herstellen. Rinderfilet waschen, trockentupfen und von allen Seiten in der Nussbutter anbraten.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Honig auf das Fleisch streichen und von beiden Seiten bräunen. Sojasauce in die Pfanne geben und das Fleisch darin wenden, danach mit der Pfanne im vorgeheizten Ofen ziehen lassen.

Für die Kombu-Beurre-blanc:

Weißwein mit Koriander, Lorbeer, schwarzem Pfeffer und Kaffir Limettenblättern um die Hälfte reduzieren. Vom Herd nehmen und darin die Kombu Algen ziehen lassen. Anschließend passieren, mit Butter montieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Schaumig aufmixen.

Für den Wildkräutersalat:

Essig, Honig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Vinaigrette mit Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Wildkräuter putzen und darin marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Pietsch am 26. Mai 2020