

Gespickter Kabeljau allacqua pazza mit Fenchel-Püree

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Sud:

200 g bunte Kirschtomaten	½ Bund Frühlingslauch	2 Knoblauchzehen
1 Peperoncini	1 cl Weißwein	100 ml passierte Tomaten
Taggiasca Oliven	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fenchelpüree:

1 Knolle Fenchel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	100 ml Gemüsefond
1-2 EL Anislikör	1 EL Wermut	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kabeljau: Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Kabeljaufilets kalt abrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Oregano abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und in feine Stifte schneiden. Kabeljaufilet in 8 Stücke à ca. 75 g portionieren, für die Knoblauchstifte und Oreganospitzen kleine Schlitz in den Fisch schneiden und den Fisch spicken. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl kurz auf der Hautseite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zum einen schützt die Fischhaut den Fisch beim Garen und sorgt dafür, dass er saftig bleibt, zum anderen lässt sich anhand der Haut der Gargrad erkennen: Lässt sich die Haut ganz einfach ablösen, ist der Fisch perfekt gegart.

Für den Sud: Kirschtomaten waschen, den Blütenansatz herausschneiden, dann halbieren. Frühlingslauch putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Oregano und Basilikum abrausen, trockenwedeln. Peperoncini waschen, trockentupfen, hacken. Olivenöl in der Fischpfanne erhitzen und den Frühlingslauch, Knoblauch, Peperoncini, Oregano und Basilikum dazugeben. Leicht salzen und alles glasig anschwitzen. Kirschtomaten und Oliven dazugeben, alles durchschwenken und mit Weißwein und passierten Tomaten ablöschen.

Alles aufkochen lassen, bis die Tomaten weich sind, danach die Kräuterzweige herausnehmen und die Kabeljaufilets in den Tomatensud geben. Mit Deckel im vorgeheizten Backofen ca. 5-10 Minuten garen.

Anschließend den Fond und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, wenige Basilikum- und Oreganoblättchen fein schneiden und dazugeben.

Fisch vor dem Servieren großzügig mit Olivenöl beträufeln.

Für das Fenchelpüree: Fenchel putzen und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Fenchel mit Schalotte und Knoblauch in 2 Esslöffel Olivenöl sautieren. Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und beides zum Fenchel geben. Mit Gemüsefond ablöschen, dann mit Anislikör und Wermut auffüllen und bei mittlerer Hitze weich garen. Es sollte kaum noch Flüssigkeit vorhanden sein. Zum Schluss Rosmarin und Thymian herausnehmen, alles mit 2 Esslöffeln Olivenöl fein pürieren und das Püree durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 04. September 2020