

# Kabeljau mit marinierter Rote Bete und Meerrettich-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

4 Kabeljaufilets                      500 ml Olivenöl                      2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian

**Für die Rote Bete:**

400 g vorgeg. Rote Bete    1 Fenchel, das Grün    1 rote Zwiebel  
30 ml Apfelessig                      50 ml Olivenöl                      Zucker  
Salz                                              Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 EL Meerrettich                      1 Schalotte                      1 Zitrone  
15 g Butter                                      50 ml Sahne                      ½ TL Senf  
100 ml Fond                                      Salz                                      Pfeffer

**Für die Garnitur:**

Bronzefenchel                                      Granny Smith Apfel

**Für den Kabeljau:**

Den Ofen auf 50 Grad vorheizen.

Kabeljau waschen, trockentupfen, von der Haut lösen, portionieren und in eine feuerfeste Form legen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fisch mit Olivenöl bedecken, Kräuter hinzugeben und im Ofen 8-10 Minuten konfieren, bis der Fisch schön glasig ist.

**Für die Rote Bete:**

Rote Bete in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in feine Streifen und mit der roten Bete in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Apfelessig marinieren und kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchelgrün feinzupfen, abbrausen, trockenwedeln und für eine feine Anis-Note mit unter dem Salat mischen.

**Für die Sauce:**

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Fond und Sahne aufgießen und unter ständigem Rühren durchkochen lassen. Mit Meerrettich, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Stabmixer aufschäumen.

**Für die Garnitur:**

Bei einer Sauce zum Fisch kann man statt mit einer Mehlschwitze wunderbar mit Schalotten oder Zwiebeln arbeiten. Diese geben nämlich nicht nur Geschmack, sondern auch Bindung.

Nelson Müller am 24. September 2020