

Konfierter Kabeljau mit Fenchel-Salat, Wildkräuter-Soße

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

260 g Kabeljaufilet 150 g Butter Salz

Für den Salat:

1 Fenchel 1 Orange 1 Schuss Olivenöl
1 Schuss weißer Balsamico Basilikumblätter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 mehliges Kartoffel 1 Zwiebel 150 g Butter
300 ml Gemüsefond 1 Bund Basilikum 1 Bund Petersilie
1 Bund Kerbel Salz Eiswasser

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kabeljau waschen, abtupfen und leicht einsalzen. Butter aufschäumen und zu einer Nussbutter kochen. Sobald sie 70 Grad erreicht hat, den Kabeljau darin für ca. 10 Minuten konfieren und zusammen mit der Sauce und dem geschmorten Fenchel anrichten.

Für den Salat:

Fenchel putzen, vom Strunk befreien, fein hobeln und einsalzen. Orange filetieren. Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl Balsamico marinieren. Orangenfilets zum Fenchel geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und Salat damit abschmecken.

Für die Sauce:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Kartoffel schälen und im kochenden Wasser gar kochen. Basilikum, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Kräuter grob schneiden. Fond aufkochen und die grob geschnittenen Kräuter sowie die Kartoffel einmixen. Ein weiteres mal mixen und Sauce durch ein Sieb seihen. Mit Salz abschmecken und vor dem Anrichten mit Butter aufmontieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 19. Mai 2021