

Kabeljau mit Schmorfenichel, Garnelen, Karotten-Chips

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Kabeljaufilet mit Haut 2 EL Rapsöl Salz
Pfeffer

Für die Karottenchips:

$\frac{1}{2}$ dicke Karotte Öl Salz, Pfeffer

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen 1 weiße Zwiebel $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
3 EL Olivenöl 1 Prise Fenchelsamen Salz, Pfeffer

Für Garnelen und Schaum:

8 Garnelen mit Schale $\frac{1}{2}$ Karotte $\frac{1}{4}$ Lauch
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Knoblauchknolle 300 ml Gemüsefond
50 ml Orangensaft 1 EL Tomatenmark 10 ml Weinbrand
2 EL Mascarpone 10 ml Olivenöl 1 TL Butter
Zucker Salz Pfeffer

Für den Fisch:

Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen, dann in der Pfanne in Öl zu 80 anderen Seite ziehen lassen und anrichten. Wahlweise mit oder ohne Haut anrichten.

Für die Karottenchips:

Karotte schälen und mit einem Gemüsehobel oder Sparschäler in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Dann bei 160 Grad in einem Topf mit heißem Öl kurz frittieren. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fenchel:

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Fenchel ohne Strunk in feine Scheiben schneiden, dann in Salzwasser kurz blanchieren und in Olivenöl mit den Zwiebelstreifen und den Fenchelsamen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten mit Deckel im eigenen Saft schmoren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für Garnelen und Schaum:

Knoblauchknolle halbieren. Zwiebel abziehen und hacken. Karotte schälen und würfeln. Lauch würfeln. Garnelen pulen und die ausgelösten Schalen und ausgewaschenen Köpfe in Olivenöl anschwitzen. Dann das Gemüse mit Knoblauch dazugeben und mitrösten. Vor dem Ablöschen das Tomatenmark unterrühren, dann mit dem Weinbrand ablöschen.

Mit Fond und Orangensaft auffüllen und alles wieder langsam zum Köcheln bringen. Ca. 10 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb passieren.

Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die Mascarpone einrühren.

Die gepulsten Garnelen kurz in der Fischpfanne mit anschwitzen. Etwas Butter dazugeben.

Fisch und Garnelen auf den Fenchel setzen und die Sauce evtl. mit der Espumafflasche auf den Teller bringen. Ansonsten mit dem Pürierstab aufschäumen. Karottenchips oben drauf setzen und servieren.

Björn Freitag am 06. April 2023