

In der Speckhaut gebratenes Kabeljau-Filet

Für 4 Personen

Kabeljau:

4 Kabeljaufilets	200 g Bauchspeck	1 Bund Oregano
Butter	Öl	Salz
Pfeffer		

Brennnesselspinat:

1 Bund Blattspinat	1 Bund Brennnessel	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	Olivenöl	Brühe
Salz	Pfeffer	Muskat

Ananas:

1 Ananas	Calvados	Zucker, Öl
----------	----------	------------

Soße:

2 – 3 Schalotten	0,5 EL Mohn	1 Limone
Weißwein	Butter, kalt	Sahne
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Kabeljau:

Den Fisch von der Haut befreien und an ihrer Stelle mit Speck belegen. Den Fisch in wenig Öl bei starker Hitze auf der Hautseite anbraten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Pfanne für circa vier Minuten in den vorgheizten Backofen geben und zu Ende garen. Kurz vor dem Servieren ein oder zwei Butterflocken, sowie den Oregano in die Pfanne geben.

Brennnesselspinat:

Den Spinat putzen und sorgfältig waschen und zusammen mit der ebenfalls gewaschenen Brennnessel in Olivenöl anschwitzen. Eine Schalotte in feine Würfel schneiden und ebenfalls mit anschwitzen. Gegebenenfalls mit etwas Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken.

Ananas:

Die Ananas in feine Streifen schneiden und in Öl anbraten. Mit ein wenig Zucker bestreuen und einem Spritzer Calvados ablöschen, bis die Ananasstreifen karamellisieren.

Soße:

Schalotten schneiden und anschwitzen. Ein Stück des Kabeljaus kurz mitschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit etwas Wasser auffüllen. Das Ganze reduzieren lassen bis fast nichts mehr von der Flüssigkeit vorhanden ist. Den Fisch vorsichtig entfernen und mit einem Schuss Sahne auffüllen. Die Soße nun einmal aufkochen lassen. Den Saft der Limone auspressen. Einen halben Esslöffel Mohn hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Limonensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren mit ein wenig kalter Butter aufschäumen.

Nelson Müller am 16. April 2010