

Kabeljau-Filet mit Muschel-Ragout in Sahne-Soße

Für 4 Personen

2 kg Miesmuscheln	3 Möhre, mittelgroß	3 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen	1 Stange Porree	500 ml Wasser
2 EL Olivenöl	500 ml Weißwein, trocken	2 Kabeljaufilets à 150 g
1 EL Pflanzenöl	2 EL Butter	2 Zweige Estragon
1 Zweig Salbei	1 EL Mehl	200 ml Sahne
1 Prise Currypulver	1 Prise Cayennepfeffer	1 Baguettebrot
Salz	Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und den Bart entfernen, bereits geöffnete Muscheln aussortieren. Eine Möhre schälen, eine Stange Staudensellerie putzen, abbrausen und in Stücke schneiden. Eine halbe Stange Porree ebenfalls putzen, abbrausen und nur den weißen Teil in Stücke schneiden. Anschließend eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Die Muscheln hinzufügen, mit 200 Milliliter Weißwein ablöschen und mit dem Wasser auffüllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel circa fünf bis acht Minuten köcheln lassen bis sich die Muscheln öffnen. Die Muscheln anschließend mit einem Schaumlöffel herausheben, abkühlen lassen und aus der Schale lösen. 12 Stück in der Schale belassen, beiseitelegen und warm halten, diese werden zum Anrichten benötigt. 500 Milliliter des Muschelsuds beiseite stellen. Für die Sahnesoße den übrigen Staudensellerie sowie die übrigen Möhren putzen, abbrausen und in Würfel schneiden. Den restlichen Porree in feine Ringe schneiden. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Estragon und den Salbei abbrausen, gut trockenschütteln, die Blättchen abzupfen sowie fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Anschließend die gewürfelten Möhren zusammen mit dem Staudensellerie und dem Knoblauch darin andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 250 Millilitern Wein und dem Muschelsud ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend einen Esslöffel Butter mit dem Mehl verkneten. Den Mehlkloß zum Anbinden nun in die kochende Soße rühren. Etwa zehn Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Nun die Sahne und den Porree hinzufügen. Weitere zwei Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Currypulver abschmecken und mit den frischen Kräutern verfeinern. Abschließend den übrigen Wein einrühren, die Muscheln unterheben und etwas ziehen lassen. Die Kabeljaufilets abbrausen, trocken tupfen, in vier Stücke teilen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei starker Hitze knusprig braten. Das Muschelragout auf Tellern anrichten, die Kabeljaufilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten und mit den beiseitegelegten Muscheln garnieren. Mit frischem Baguettebrot servieren.

Horst Lichter am 07. Januar 2012