

Knusper-Kabeljau mit Wild-Reis und Krebs-Soße

Für vier Portionen

200 g Wildreis	600 g Kabeljaufilet	4 Scheiben Weizentostbrot
3 Zweige Petersilie, glatt	120 g Butter	1 Schalotte
1 EL Mehl	150 ml Sahne	400 ml Fischfond
100 ml Weißwein, trocken	50 g Krebsspaste	250 g Flusskrebse
1 Zitrone, unbehandelt	2 Tomaten	Fett, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 225 Grad Umluft (250 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Wildreis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Das Toastbrot in einem Zerkleinerer fein mahlen. Anschließend die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. 50 Gramm Butter in kleine Stückchen portionieren und mit dem zerkleinerten Toastbrot sowie der Petersilie gut vermengen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Kabeljau abbrausen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke teilen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und die Oberseite des Fischfilets mit der Butter-Brotmischung bedecken, dabei gut andrücken. Das Backblech aus dem Backofen nehmen und gut einfetten. Die Fischfilets auf das heiße Blech legen und für etwa 15 Minuten goldgelb backen. Währenddessen die Schalotte schälen und fein würfeln. Weitere 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Mehl darüber stäuben und mit anschwitzen. Den Fischfond, den Weißwein und die Sahne hinzufügen und alles aufkochen lassen. Die Krebsspaste einrühren und etwas weiterköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Anschließend die Flusskrebse in die Soße geben und kurz ziehen lassen. Die Tomaten mit einem scharfen Messer einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Nun die Haut abziehen, die Kerne entfernen und die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die übrige Butter erhitzen. Den Wildreis sowie die Tomaten darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knusper-Kabeljau aus dem Backofen nehmen, mit der Krebssoße und dem Wildreis auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 19. Mai 2012