

Kabeljau-Filet mit Karotten-Zuckerschoten-Gemüse

Für vier Portionen

Für das Gemüse:

300 g Karotten	30 g Butter	1 TL Zucker
50 ml Gemüsebrühe	200 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Für den Fisch:

300 g Mehl	400 ml Bier	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 Eier	700 g Kabeljaufilet	1 Zitrone

Fett, Salz, Pfeffer, Mehl

Für die Remoulade:

1 Ei, gekocht	150 g Mayonnaise	100 g Joghurt
1 TL Senf	1 EL Kapern, gehackt	2 Sardellen, gehackt
2 Gewürzgurken, klein gehackt	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Cayennepfeffer

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Butter schmelzen, Karotten darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und mit Salz würzen. Bei geschlossenem Deckel etwa fünf bis acht Minuten schmoren. Je nach Bedarf etwas Brühe angießen. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. In leicht gesalzenem, kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Zuckerschoten zu den Karotten geben und unterschwenken. Nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Petersilie klein hacken und zuletzt unterschwenken. Aus Mehl, Bier, Salz und Eiern einen glatten Teig anrühren. Den Kabeljau in acht Stücke schneiden, im Mehl wenden und durch den Backteig ziehen. In einer Pfanne im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz leicht nachwürzen. Für die Remoulade das Ei pellen und kleinwürfeln. Mit der Mayonnaise und dem Joghurt in eine Schüssel geben. Senf, Kapern, Sardellen, Gurkenwürfel und fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzig abschmecken. Zum Anrichten das Gemüse mit der Remoulade auf Tellern anrichten und je zwei Backfische darauf geben. Ein Zitronenviertel anlegen und servieren.

Horst Lichter am 25. Mai 2013