

Kabeljau-Filet mit gedünstetem Gemüse

Für zwei Personen:

4 kleine Kabeljau-Filets	1 Zwiebel	Zitronen-Abrieb
Petersilie	1 Apfel	1 TL Meerrettich
2 EL Schmand	3 Eigelb	Salz, Pfeffer, Muskat
500 g Mischgemüse	Kräuter der Provence	50 ml Wein-Reduktion
30 g Butter		

Die Kabeljau-Filets mit Zitronen-Abrieb, gehackter Zwiebel, Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Zwei Filets in eine feuerfeste Form legen und mit einer Mischung aus geriebenem Apfel und Meerrettich bestreichen. Die beiden anderen Filets darauf legen und im Ofen bei 190°C ca. 20 min. garen. Den entstandenen Fischsud mit Schmand und Eigelb vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und über den Fisch geben. Den Fisch weitere 12 min. im Backofen bei 190°C garen.

Das aufgetaute Mischgemüse über mit Kräutern der Provence gewürztem Wasser ca. 12 min. dünsten; danach salzen, pfeffern, mit Wein-Reduktion, Kräutern und Butter mischen.

Auf Tellern anrichten, den Kabeljau mit gehackter Petersilie bestreuen.

NN am 18. Februar 2019