

Winter-Kabeljau, Graupen-Gurken-Ragout, Kürbis-Schaum

Für 4 Personen

Kürbisschaum:

¼ Hokkaidokürbis	2 Schalotten	50 g Butter
1 Stängel Zitronengras	20 g Ingwer	1 TL Currypulver
100 ml Weißwein	500 ml Geflügelfond	200 ml Schlagsahne
20 ml Passionsfruchtsaft		

Graupen-Gurken-Ragout:

160 g Perlgraupen	Salz	1 Schalotte
1 EL Olivenöl	200 ml Geflügelfond	40 g kalte Butter
30 g Parmesan	Pfeffer, Cayennepfeffer	Saft von ½ Bio-Limette
Abrieb von 1 Bio-Limette	½ Salatgurke	2 EL fein gehackter Dill

Winterkabeljau:

4 Winterkabeljaufilets á 180 g	Salz	Sonnenblumenöl
--------------------------------	------	----------------

Garnitur:

frischer Dill

Kürbisschaum:

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Kürbis darin anschwitzen. Das Zitronengras kurz mit einem Plattierisen zerdrücken, ganz fein schneiden und hinzufügen. Den Ingwer samt Schale hacken und zugeben. Alles langsam anschwitzen, das Currypulver zugeben und kurz mit-schwitzen lassen. Mit Weißwein ablöschen und diesen vollkommen verkochen lassen. Mit dem Fond auffüllen und den Kürbis in etwa 30 Minuten weich kochen. Dann die Sahne zugeben und aufkochen lassen. Den Topfinhalt pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz abschmecken und mit Passionsfruchtsaft abrunden. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Graupen-Gurken-Ragout:

Perlgraupen in reichlich Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Die Graupen zugeben und nach und nach Geflügelfond angießen, bis die Graupen weich sind und den Fond aufgenommen haben. Die kalte Butter sowie den Parmesan zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Damit das Ragout etwas an Frische gewinnt, Limettenschale und -saft zufügen. Die Gurke in 5 mm große Würfel schneiden und mit dem Dill unterrühren.

Winterkabeljau:

Den Kabeljau auf beiden Seiten salzen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin scharf anbraten und je nach Dicke in 2-3 Minuten langsam fertig braten. Sind die Filets sehr dick, empfiehlt es sich, den Fisch scharf anzubraten und dann bei 160 Grad für 4-6 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig zu garen.

Anrichten:

Den Fisch auf dem Ragout anrichten und den Kürbisschaum daneben träufeln, mit Dill garnieren.

Ali Güngörmüs am 23. Februar 2020