

Kabeljau in Senf-Soße mit Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Für 4 Portionen:

600 g festk. Kartoffeln (Drillinge)	2 TL Salz plus mehr	600 g Kabeljaufilet (mit Haut)
200 g Wirsing	200 g Champignons	100 g Prinzessbohnen
1 Bund Dill	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	1 EL Butter	100 ml Weißwein
100 g Sahne	1 Handvoll Parmesanspäne	1 EL Dijon-Senf
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Pfeffer	

Kartoffeln garen:

Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, mit 1-2 TL Salz würzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen.

Kabeljau portionieren:

Inzwischen den Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 4 gleich große Portionsstücke schneiden. Mit 1 Prise Salz leicht würzen.

Gemüse und Gewürze schneiden:

Den Wirsing waschen, die harte Mittelrippe entfernen und die Blätter in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Bohnen putzen, waschen und ohne die Enden je nach Länge halbieren oder dritteln. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Kartoffeln halbieren:

Die weichen Kartoffeln abgießen, ausdampfen und leicht abkühlen lassen, dann halbieren.

Gemüse anbraten:

2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Kartoffeln, Champignons, Wirsing mit der Butter dazugeben und einige Minuten mitbraten.

Fisch braten:

In dieser Zeit das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Kabeljau darin bei mittlerer Hitze zunächst auf der Fleischseite 2 Minuten anbraten. Die Stücke wenden und auf der Hautseite je nach Dicke der Stücke weitere 2 Minuten anbraten.

Soße herstellen:

Den Fisch erneut wenden und mit 1 Spritzer Zitronensaft beträufeln.

Mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen, den Senf einrühren und die Sauce nach Belieben mit Salz abschmecken.

Parmesan und Dill unterrühren:

Den Fisch in der Sauce 1-2 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Parmesanspäne und den Dill unter die Kartoffel-Gemüse-Pfanne rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Kartoffel-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen, jeweils 1 Stück Kabeljau anlegen und mit Senfsauce nappiert servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021