

Winter-Kabeljau im Artischocken-Kartoffel-Sud

Für vier Personen

4 Kabeljaufilets à 150 g	Olivenöl	Meersalz mit Oliven
12 kleine violette Artischocken	1 Zitrone	400 g kleine Kartoffeln
2 junge Knoblauchzehen	50 ml Weißwein	400 ml Geflügelfond
1 EL Majoranblätter	2 EL Taggiascpa Oliven	2 EL geröstete Pinienkerne
100 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	

Die Kabeljaufilets vorsichtig abwaschen und trocken tupfen. Die Artischocken putzen (d.h. die äußeren Blätter abzupfen, die Blätterspitzen abschneiden und den Stiel schälen bis zum Artischockenboden). Die Artischocken vierteln und das „Heu“ vorsichtig entfernen. Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die Pfanne erhitzen, das Olivenöl und den Knoblauch hineingeben und die einzelnen Kabeljaufilets auf der Fleischseite goldgelb anbraten. Die Artischocken und Kartoffelviertel dazugeben und alles leicht salzen und pfeffern. Die Kabeljaufilets wenden und kurz von der anderen Seite anbraten. Mit Weißwein und Geflügelfond aufgießen. Nach dem Aufkochen die Pfanne bei maximal 80 Grad für acht Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen. Der Kabeljau sollte im Kern noch glasig sein.

Serviervorschlag:

Den Artischocken-Kartoffelsud mit den schwarzen Oliven, den Majoranblättern, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten das Artischockengemüse in vier vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Den Kabeljau mit den schwarzen Oliven und Meersalz würzen und auf das Gemüse geben. Mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

Cornelia Poletto am 23. Dezember 2014