

Christian Henze
Kabeljau-Saltimbocca mit cremigen
Pfifferlingen und Kartoffelpüree

Dienstag, 24. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für das Kartoffelpüree:

600 g	mehlig
kochende Kartoffeln	
etwas	Salz
400 ml	Milch
4 EL	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne
2 EL	grüne Oliven (ohne Stein)
2 TL	eingelegte, feine Kapern (aus dem Glas)
4 EL	getrocknete Tomaten in Öl, gehackt
2 TL	frische gehackte Kräuter (z. B. Rosmarin, Estragon, Thymian)
6 EL	frisch geriebener Parmesan



Für Kabeljau-Saltimbocca und Pfifferlinge:

600 g	Bio-Kabeljau-Filet
4 Blätter	Salbei
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
8 Scheiben	Parmaschinken, hauchdünn geschnitten
2 EL	Butter
1	Vanilleschote
250 g	frische Pfifferlinge
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
100 ml	trockener Weißwein
100 ml	Tomatensaft
3 EL	Mascarpone
2 TL	eingelegte, feine Kapern (aus dem Glas)
1 Spritzer	Zitronensaft
einige Stiele	frische Kräuter (z. B. Petersilie)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und 15–20 Minuten gar kochen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Filets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und in 8 gleichgroße Stücke teilen.
4. Salbei waschen, trocken schütteln und hacken. Die Filets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann in den Salbeistreifen wenden.

5. Jedes Kabeljaustück fest in eine Scheibe Parmaschinken wickeln.
6. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Vanilleschote längs aufschneiden, in die Pfanne geben und kurz andünsten.
7. Filetstücke in der Vanillebutter rundum sacht anbraten. Dann in einer Auflaufform in den heißen Ofen geben und zugedeckt warm halten und gar ziehen lassen.
8. In der Zwischenzeit Pilze verlesen, eventuell noch anhängenden Sand, Blattreste oder Ähnliches mit einem Küchenpapier sorgfältig entfernen.
9. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.
10. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden anbraten.
11. Mit dem Wein ablöschen. Tomatensaft und Mascarpone zugeben und gründlich untermischen. Alles aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren. Kapern unterrühren.
12. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kräuter hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.
13. Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch unterrühren und alles zu einem cremigen Kartoffelpüree verrühren.
14. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Oliven, Kapern und Tomaten darin andünsten. Die Kräuter unterrühren. Pinienkern-Mix und Parmesan unter das Püree rühren, abschmecken.
15. Kartoffelpüree, Kalbeljau-Saltimboca und Pfifferlinge anrichten.

Pro Portion: 675 kcal / 2825 kJ

32 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 41 g Fett