

Sören Anders

Mittwoch, 20. Dezember 2023

Winterkabeljau mit Schwarzwurzel-„Nudeln“ und Kartoffelpüree

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche

Zutaten:

Für Püree und Gemüse:

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1 Spritzer	Essig
8	Schwarzwurzeln
4 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Dill
1 Bund	Schnittlauch
3 Stängel	glatte Petersilie
200 ml	Milch



Für Fisch und Sauce

4	Schalotten
5 EL	Butter
20 ml	trockener Wermut (nach Belieben)
500 ml	Fischfond
2	Knoblauchzehen
1	Lorbeerblatt
800 g	Winterkabeljau (auch Skrei genannt)
etwas	Salz
2 EL	Crème fraîche
50 g	Forellenkaviar

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen, aufkochen und die Kartoffeln weich garen (sie sollten aber nicht zerfallen).
2. Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen.
3. Für die Sauce inzwischen Schalotten abziehen und fein schneiden.
4. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalottenwürfel darin farblos andünsten.
5. Schalotten mit Wermut ablöschen und die Flüssigkeit einkochen (wer keinen Alkohol verwenden möchte, lässt diesen Zubereitungsschritt einfach aus).
6. Dann Fischfond angießen. 1 Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Lorbeerblatt zum Fond geben. Die Flüssigkeit offen bei mittlerer Hitze mindestens um die Hälfte einkochen.
7. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.
8. Die Schwarzwurzeln aus dem Essigwasser herausnehmen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden.
9. 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schwarzwurzel-Streifen darin einige Minuten, aber mit noch leichtem Biss, dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Für das Püree Dill, Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln. Von den Kräutern einige Spitzen für die Dekoration abzupfen und beiseitelegen.
11. Restliche Kräuter und Milch pürieren.
12. Die gegarten Kartoffeln abgießen, gut abdampfen lassen und durch eine Presse drücken.
13. Kräutermilch und 2 EL Butter zugeben und alles einem grünen Püree verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
15. Fischfiletstücke mit Salz würzen. Übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken.
16. 2 EL Butter in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Knoblauch zugeben. Die Fischstücke in der Knoblauchbutter rundherum goldbraun anbraten.
17. Dann in der Pfanne in den heißen Backofen geben und bei 70 Grad ca. 5 Minuten fertig garen.
18. In der Zwischenzeit Lorbeer und Knoblauch aus dem eingekochten Fond entfernen.
19. Crème fraîche zum Fond geben und alles pürieren. Dann nach und nach 2 EL Butter in kleinen Stückchen unter die Sauce mixen, sodass sie etwas sämig wird (nicht mehr kochen lassen!). Forellenkaviar und nach Belieben Balsamico-Perlen (siehe Extra-Rezept-Tipp unten) zur Sauce geben.
20. Fischstücke, Kräuter-Püree und Schwarzwurzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit übrigen Kräutern garnieren und servieren. Die Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 715 kcal/ 2990 kJ

32 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 45 g Fett