

Philipp Stein
Gebackener Kabeljau im Rote-Bete-Mantel
mit Sauce Tatar

Dienstag, 26. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Senfkörner:

etwas Zucker
100 g gelbe Senfkörner
200 ml Apfelsaft

Für die Sauce Tatar:

1 Schalotte
1/2 Bund Schnittlauch
1 Gewürzgurke
1 hart gekochtes Ei
3 Eigelb
1 EL Senf
1 Spritzer Zitronensaft
350 ml Pflanzenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Worcestersauce

Für den Fisch:

600 g Kabeljaufilet
30 g Salz
300 ml Wasser, sehr kalt
300 g Paniermehl
5 EL Rote Bete-Pulver
2 Eier
50 g Mehl
4 EL Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

1. In einem Topf 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner zugeben und darin 10 Minuten blanchieren. Dann die Senfkörner abschütten. Nochmals 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner wieder zugeben und 5 Minuten blanchieren. Anschließend die Senfkörner abschütten und abtropfen lassen.
2. Apfelsaft gemeinsam mit den blanchierten Senfkörnern in einen Topf geben und so lange köcheln einköcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesaugt ist. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner nachquellen lassen.
3. Für die Sauce Tatar Schalotte schälen und fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurke fein würfeln.
4. Das hart gekochte Ei pellen und fein hacken.



5. Eigelb, Senf und etwas Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und vermischen, dann langsam das Pflanzenöl mit den Quirlen des Handrührgeräts oder einem Schneebesen unterrühren, sodass eine Mayonnaise entsteht.
6. Die kleingehackten Zutaten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Die Sauce bis zum Servieren kalt stellen.
7. Kabeljaufilet in vier gleichmäßige Stücke schneiden.
8. Das Salz mit dem sehr kalten Wasser zu einer Lake verrühren. Den Kabeljau für 10 Minuten in die Salzlake legen und danach gut trockentupfen.
9. Das Paniermehl mit dem Rote Bete-Pulver in einem Zerkleinerer mixen.
- 10 Die Eier aufschlagen und verquirlen.
11. Kabeljaustücke zunächst in Mehl, dann in Ei und Paniermehl wenden und so panieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die panierten Fischstücke darin von beiden Seiten braten.
12. Kabeljau mit der Sauce Tatar und den Senfkörnern anrichten.

Pro Portion: 1086 kcal / 4545 kJ
63 g Kohlenhydrate; 48 g Eiweiß; 68 g Fett