

Christian Henze
Kabeljau mit Meerrettich-Parmesan-Kruste

Mittwoch, 20. November 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Schnelle Küche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Fisch:

200 g Karotten (Möhren)
100 g Knollensellerie
100 g Pastinake
2 rote Zwiebeln
3 EL Meerrettich
(frisch gerieben oder aus dem Glas)
3 EL weiche Butter
30 g frisch gerieben Parmesan
3 EL Pankobrösel
(japanische Panierbrösel; z. B. aus dem Asiamarkt)
4 Bio-Kabeljaufilets mit Haut à ca. 200 g
etwas Salz
etwas Olivenöl
1 Prise Zucker
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Schalotte
1 TL Butter
1 EL grober Senf
1 TL scharfer Senf
50 ml trockener Wermut (ersatzweise Weißwein oder Brühe)
100 ml Sahne

Zubereitung:

1. Für das Gemüse Karotten, Sellerie, Pastinake und Zwiebeln schälen, bzw. abziehen. Dann Gemüse und Zwiebeln in etwa 1 cm feine Würfel schneiden.
2. Für den Fisch den Backofen auf Grillfunktion oder 200 Grad Oberhitze vorheizen.
3. Für die Kruste Meerrettich, Butter, Parmesan und Panko-Brösel gründlich vermengen.
4. Den Kabeljau kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und salzen. Mit den Hautseiten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Filetstücke mit der Meerrettichmasse bestreichen.
5. Kabeljaufilets im heißen Backofen ca. 10 Minuten gratinieren.
6. In der Zwischenzeit in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Gemüsegewürfel darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Das Gemüse mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Groben und scharfen Senf dazugeben und mit Sahne und Wermut aufgießen. Die Flüssigkeit etwas einkochen.



8. Gemüsewürfel auf 4 vorgewärmte Teller verteilen, jeweils ein gratiniertes Kabeljau-Filetstück darauf anrichten. Die Sauce mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken, mit dem Pürierstab aufschäumen und über das Gemüse träufeln.

Pro Portion: 430 kcal / 1805 kJ
13 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 24 g Fett