

Kabeljau, Senf-Soße, Wurzel-Gemüse, Petersilien-Kart.

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Stücke Kabeljau à 180 g	Gemüseabschnitte	1 kleine Zwiebel
3 Zweige glatte Petersilie	250 ml trockener Weißwein	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

250 ml Fischfond	1 EL Crème-fraîche	2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Sahne	Salz	Pfeffer

Für das Wurzelgemüse:

2 kleine Karotten	1 kleine Zucchini	1 kleine Stange Lauch
1 kleine Stange Staudensellerie	1 EL weißer Balsamico	2 EL Olivenöl
Eiswasser	Salz	

Für die Kartoffeln:

6 Pellkartoffeln	4 Zweige glatte Petersilie	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Fischfilets auf Gräten prüfen und ggf. ziehen. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. 2 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, mit Salz, Lorbeerblatt, Pfeffer, Zwiebel, Weißwein und Gemüseabschnitten ca.10 Minuten köcheln lassen. Sud in einen anderen Topf seihen.

Fischfilets salzen, in den Sud legen, kurz aufkochen und danach ca. 8 Minuten am Herdbrand ziehen lassen.

Für die Sauce:

Fond und Crème fraîche in einem kleinen Topf zusammen aufkochen, den Senf dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen. Sahne schlagen und zum Schluss unterheben.

Für das Wurzelgemüse:

Karotten, Zucchini, Lauch und Staudensellerie waschen. Karotten schälen, Enden entfernen und Sellerie-Fäden ziehen. Karotten und Zucchini sternförmig schneiden. Lauch in Ringe und Selleriestange in längliche Scheiben schneiden. Jedes Gemüse für sich in einem Topf mit Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Auf ein Sieb geben und kalt stellen. Gemüse in eine Sauteuse geben, etwas Fischpochierfond (von oben), weißen Balsamico und Olivenöl hinzufügen und erhitzen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend pellen und in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie über den Kartoffeln verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kabeljau mit Senfsauce, Wurzelgemüse und Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Ernst Otto Mahnke am 09. April 2018