

Kabeljau mit geschmortem Spinat, Beurre blanc und Dill-Öl

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljau-Loin 100 ml Milch 20 g Salz

Für den Spinat:

500 g Spinat 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne Butterschmalz Salz
Pfeffer

Für die Beurre Blanc:

100 g kalte Butter 1 Schalotte 50 ml Weißwein
50 ml Sahne Salz

Für das Dillöl:

180 ml Rapsöl 100 g Dill 20 g Petersilie

Für die Garnitur:

1 Kohlrabi

Für den Kabeljau:

Den Fisch waschen und trockentupfen. In drei gleich große Stücke schneiden. 500 ml Wasser mit der Milch und dem Salz in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Bei 52 °C etwa 20 Minuten im Wasserbad ziehen lassen.

Für den Spinat:

Für den Spinat die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. In Butterschmalz glasig dünsten. Spinat putzen und dazugeben und unter Rühren dünsten, bis er beginnt, zusammenzufallen. Mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Beurre Blanc:

Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Butter glasig dünsten, Zwiebeln sollten keine Farbe annehmen. Den Rest der Butter in Würfel schneiden und in die Gefriertruhe geben. Schalotten mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne zugeben und erneut reduzieren lassen. Jetzt nach und nach die eiskalten Butterwürfel mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren, bis eine Bindung entstanden ist. Ggf. mit Salz abschmecken und kurz vor dem Servieren erneut mit einem Schneebesen oder Pürierstab aufmixen.

Für das Dillöl:

Dill mit der Petersilie und dem Öl in einem leistungsstarken Standmixer auf der höchsten Stufe etwa 10 Minuten mixen, bis der Dill und die Petersilie möglichst vollständig in das Öl eingearbeitet sind. Durch ein feines Sieb passieren und in eine Quetschflasche füllen.

Für die Garnitur:

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.

Den Spinat in einen tiefen Teller setzen, 3 Scheiben Kohlrabi und den Fisch darauf drapieren. Mit der Beurre blanc übergießen und mit Dillöl beträufeln.

Michael Spachmann am 23. Juli 2019