

Kabeljau-Filet mit Nussbutter, Zucchini-Karotten-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets à 150 g	1 Orange	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Milch	2 EL Butter
1 EL Crème fraîche	$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Gemüse:

1 Zucchini	1 Karotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	2 EL Crème-fraîche	1 EL Olivenöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Nussbutter:

150 g Butter	1 Zitrone
--------------	-----------

Für das Kabeljaufilet:

Den Kabeljau waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite leicht einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Orange unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Butter und 1 TL Orangenabrieb zum Fisch in die Pfanne geben, Fisch wenden und glasig garen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Wasser abgießen und heiße Milch, Butter, Crème fraîche und Kräuter der Provence dazugeben. Mit dem Kartoffelstampfer alles schnell zu einem Stampf verarbeiten. Muskatnuss reiben. Schließlich mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gemüse:

Zucchini und Karotte putzen, Karotte schälen. Beides mit einem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden. Das Gemüse in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser etwa 1 Minute vorkochen. Aus dem Wasser nehmen, in eine Pfanne mit Butter und Olivenöl geben und schwenken. Knoblauch abziehen, andrücken und mit in die Pfanne zum Aromatisieren geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Vor dem Servieren die Knoblauchzehe entfernen und Crème fraîche unterheben.

Für die Nussbutter:

Butter in einem Topf erwärmen und solange rühren, bis die Butter goldbraun wird. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, halbieren und Saft auspressen. Butter mit einigen Spritzern Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb verfeinern.

Um die Butter gleichmäßig zu bräunen und nicht verbrennen zu lassen, empfiehlt es sich, sie immer wieder mit einem Löffel umzurühren und so die abgesetzte Molke vom Topfboden zu lösen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Mehls am 05. September 2019