

Kabeljau-Loin im Zucchini-Mantel, Safran-Soße, Polenta

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

350 g Kabeljau Rückenfilet	1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Safransauce:

1 Schalotte	100 ml Weißwein	100 ml Fischfond
100 ml Sahne	1 Zitrone	1 g Safranfäden
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Lebkuchen-Polenta:

125 g Maisgrieß	40 g gehackte Haselnüsse	40 g gehackte Walnüsse
$\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz	30 g Butterschmalz	Salz

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fischfilet waschen, trocknen und in zwei möglichst gleichmäßige Stücke schneiden. Salz (5:1) und Zucker mischen und die Filets damit bestreuen. Kurz einziehen lassen, danach abwaschen und die Filets trocken tupfen.

Mit der Aufschnittmaschine gelbe und grüne Zucchini in dünne Tagliatelle schneiden. Danach mit Salz bestreuen, kurz im Wasser ziehen lassen und abschließend trockentupfen. Zucchini-Tagliatelle farblich abwechselnd teils überlappend auslegen. Kabeljau darauf setzen und in die Zucchini-Tagliatelle einwickeln.

Eine Form mit Olivenöl einfetten und die Fischstücke reinlegen. Mit Pfeffer würzen und Olivenöl darüber träufeln. 12 Minuten im Ofen backen. Restliche Zucchinistücke fein würfeln und 1 $\frac{1}{2}$ Minuten in Butter schwenken.

Für die Safransauce:

Schalotte schälen, würfeln und in 1 EL Butter dünsten. Dann mit Weißwein, Fischfond und Sahne ablöschen. Auf ca. die Hälfte einkochen und durch ein feines Sieb passieren. Zitrone auspressen und die Sauce mit $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft, Safran, Salz und Pfeffer würzen, ca. 5 Min. köcheln. Die restliche Butter mit dem Pürierstab untermixen.

Für die Lebkuchen-Polenta:

375 ml Wasser und ein wenig Salz zum Kochen bringen und den Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Ca. 5 Min. kochen und dabei ständig rühren und gegen Ende das Lebkuchengewürz unterrühren. Nussorten grob hacken und einrühren.

Polenta ausrollen und rund ausstechen. In einer Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Polenta-Scheiben darin von jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Zucchiniwürfelchen garnieren und servieren.

Martina Farkas am 02. Dezember 2019