Kabeljau-Filet, Kardamom-Senf-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Spiegel:

150 g vorgek. Rote Bete 1 TL Yuzusaft Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

400 g festk. Kartoffeln 2 Gemüsezwiebeln 1 EL Butter
120-150 ml Rinderfond Muskatnuss Salz

Für die Sauce:

2 Schalotten 2 EL Butter 250 ml Sahne
1 EL Dijonsenf 100 ml Fischfond 5-6 Kardamomkapseln
Salz Pfeffer

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle 2 Schalotten $\frac{1}{4}$ rote Chilischote
1 EL Butter 1 Msp. Dijonsenf 100 ml Gemüsefond
1 TL Yuzusaft 2 EL Olivenöl 1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, mit Haut à 150 g 2 Knoblauchzehen
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, Frucht 2 EL Butter 2-3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin Mehl 2 EL Olivenöl
Salz Schwarzen Pfeffer

Für den Rote-Bete-Spiegel:

Den Backofen auf 180-200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete vierteln, in ein hohes Gefäß geben und sanft pürieren. Salz, Pfeffer und Yuzusaft hinzufügen und nochmals pürieren.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in einen großen Topf mit kaltem Salzwasser geben. Das Wasser mit den Kartoffeln zum Kochen bringen und 20 Minuten kochen lassen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer heißen Pfanne die Zwiebelstreifen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten goldbraun braten. Leicht salzen.

Das Wasser abgießen, die Zwiebeln zu den heißen Kartoffeln geben, beides mit Hilfe des Kartoffelstampfers zerdrücken. Rinderfond hinzugeben und verrühren, anschließend die Butter hinzufügen und vorsichtig unterheben. Mit etwas Salz und Muskat würzen.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter 1-2 Minuten glasig anschwitzen. Mit Fischfond ablöschen, 1-2 Minuten reduzieren, Sahne unterrühren und weitere 2-3 Minuten leise köcheln lassen. Senf in die Sauce geben und mit restlicher Butter aufmixen.

Kardamomkapseln andrücken, in die Sauce geben und bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Sauce durch ein Sieb geben und die Schalotten und Kardamomkapseln auffangen.

Für den Fenchel:

Fenchelknolle in sehr feine Streifen schneiden. Fenchelgrün hacken und beiseitelegen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen ca. 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Schalotten abziehen, sehr fein schneiden und mit Zucker zum Fenchel geben. Alles vermengen und 2 Minuten dünsten. Chili fein schneiden, hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Noch einmal gut vermengen. Butter, Senf und Yuzusaft hinzufügen und erneut alles gut vermengen. Gemüsefond dazugeben und weitere 3-4 Minuten reduzieren, gelegentlich umrühren.

Für den Kabeljau:

Kabeljau gründlich abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Hautseite sollte möglichst trocken sein. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite mehlieren.

Eine Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen und das Olivenöl hineingeben.

Kabeljau mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Fisch leicht andrücken, um sicherzustellen, dass die Haut gleichmäßig Kontakt zur Pfanne hat. Zitrone halbieren und mit der Unterseite in die Pfanne geben.

Fisch etwa 2-3 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

Butter in die Pfanne geben, Thymian, Rosmarin und Knoblauch hinzufügen.

Butter schmelzen und vorsichtig braun werden lassen, sodass sich die Aromen aus den Kräutern und dem Knoblauch entfalten. Dann den Fisch mit der aromatisierten Butter übergießen. Kabeljau 5-8 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Der Fisch sollte innen noch leicht glasig und zart sein.

Pierre Bohn am 28. April 2025