

Kabeljau mit Koriander-Mayonnaise, Sesam-Pak-Choi

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet	1 Ei	Öl
35 g Stärke	50 g Mehl	Salz
Pfeffer		

Für die Koriander-Mayonnaise:

1 Schalotte	1 Ei	1 TL m.-scharfer Senf
1 EL Weißweinessig	4 EL helle Sojasauce	150 ml Rapsöl
1 kl. Bund Koriander	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Pak Choi:

2 kleine Pak Choi	$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle	1 Stange Zitronengras
2 EL Sesamöl	2 EL weißer Sesam	Salz

Für den Salat:

50 g Serranoschinken	$\frac{1}{2}$ Charentais-Melone	1 Fenchel
2 EL Weißweinessig	3 EL Rapsöl	1 TL Fenchelsamen
1 Prise Fleur de Sel	Pfeffer	

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen. Fritteuse ohne Korbeinsatz auf 170 Grad vorheizen.

Mehl mit Salz würzen und mit Stärke und 125 ml Wasser glatt verrühren.

Das Ei trennen und das Eiweiß zunächst beiseitestellen. Eigelb unter den Teig rühren und diesen 5 Minuten ausquellen lassen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Den Fisch in zwei Teile schneiden und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz würzen und in etwas Mehl wenden.

Die Fischportionen einzeln durch den Teig ziehen und vorsichtig in das heiße Frittierfett legen. Nach 5 Minuten den ausgebackenen Fisch mit einer Schaumkelle aus der Fritteuse heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Koriander-Mayonnaise:

Ei, Senf, Essig und Öl mit dem Stabmixer hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Anschließend in kochendem Wasser kurz blanchieren und unter die Mayonnaise rühren. Sojasauce in einem Topf auf ein Viertel einkochen lassen, damit sie fast zähflüssig ist.

Die fertige Mayonnaise mit der Sojasauce abschmecken. Koriander feinhacken und zum Schluss unter die Mayonnaise mischen.

Für den Pak Choi:

Zitronengras halbieren und mit dem Ingwer kleinschneiden. Dann in einen kleinen Kochtopf mit wenig Wasser geben.

Pak Choi jeweils längs halbieren und in einem kleinen Dampfkorbchen auf dem Kochtopf für etwa 5 Minuten dämpfen. Anschließend in einer Pfanne in Sesamöl nachbraten. Dabei mit Sesam bestreuen und mit Salz würzen.

Für den Salat:

Schinken auf einem Backblech im Ofen trocknen, bis er fest ist.

Fenchel halbieren und entstrunken, dann in dünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne die Fenchelsamen ohne Öl rösten und anschließend in einem Mörser grob zerstoßen. Fenchel mit Salz und Essig gut durchkneten. Schinken anschließend dazubröseln und Öl dazugeben.

Den Salat gut mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht erwärmt anrichten. Aus der Melone kleine Kugeln ausstechen und zum Schluss auf den Salat geben.

Björn Freitag am 30. Mai 2025