

# Kabeljau in Kräuter-Panade auf Orangen-Koriander-Taboulé

## Für vier Personen

2 Orangen, unbehandelt	100 ml Gemüsefond	150 g Bulgur
700 g Kabeljaufilet, ohne Haut	2 Eier (Kl. M)	50 g Schlagsahne
100 g Mehl	3 Brötchen, altbacken	6 Stiele Petersilie, glatt
6 Stiele Kerbel	200 g Butterschmalz	1 Bund Koriander
1 Chilischote, frisch	0,5 TL Korianderkörner	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	30 g Rosinen
30 g Pinienkerne	1 Bund Minze	200 g Naturjoghurt
1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Honig	Salz, Pfeffer, Chili

Die beiden Orangen halbieren, den Saft auspressen und den Orangensaft mit dem Gemüsefond in einen Topf geben. Den Bulgur zugeben und aufkochen. Bei milder Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Kabeljau in vier gleichgroße Stücke schneiden. Die Petersilie und den Kerbel waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die altbackenen Brötchen würfeln und mit den Kräutern in einem Zerkleinerer fein mahlen. Die Sahne mit einem Handrührgerät leicht schlagen und mit den Eiern verquirlen. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden, durch die Sahne-Ei-Mischung ziehen und in den Kräuterbröseln panieren. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und die Chilischote fein hacken. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Anschließend das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten, den Knoblauch, die Rosinen sowie die Pinienkerne darin anschwitzen. Zusammen mit dem Koriander unter den Bulgur heben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Minze abbrausen, trocknen und die Blätter klein schneiden. Anschließend mit dem Joghurt verrühren und mit dem Honig, etwas Chili sowie dem Zitronensaft abschmecken. Den Kabeljau mit dem Orangen-Koriander-Taboulé und dem Minzjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 03. März 2012