

Kabeljau-Frikadellen, Chili-Tomaten-Soße, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 Kabeljaufilets, a 150 g	5 mehligk. Kartoffeln	4 Tomaten
1 Karotte	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 Vanilleschote
1 Muskatnuss	0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Basilikum	250 ml Tomatensaft	125 ml Milch
125 ml Sahne	1 Ei	80 g Butter
1 TL Knoblauch-Vanille-Butter	5 EL Paniermehl	2 TL Zucker
Pflanzenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin drei Minuten lang glasig dünsten. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und pürieren. Anschließend die Zwiebel mit dem Ei und dem Paniermehl zum Fisch geben und alles gut vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Petersilie zupfen, klein hacken und zur Fischmasse geben. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin knusprig braten. Die Tomaten waschen, würfeln und im Bratensatz andünsten. Danach mit dem Tomatensaft ablöschen und einkochen. Die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Chilischote ebenfalls der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Karotte waschen und reiben. Den Knoblauch, die Chili, das Vanillemark, die geriebene Karotte und den Zucker zu den Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, pressen und mit der Milch und der Sahne vermischen. Etwas Muskatnuss reiben und hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit der Butter und der Knoblauch-Vanille-Butter abschmecken. Etwas Zitronenschale abreiben und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ein paar Blätter vom Basilikum zupfen. Die Kabeljaufrikadellen mit der Chili-Tomatensoße und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit den Zitronenzesten, den Basilikumblättern und dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Christian Pfarr am 26. Januar 2011