

Kabeljau mit Tomatenmark-Haube, Pesto, Stampf-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Kabeljaufilets, à 175 g	300 g Kartoffeln, mehlig	75 g Parmesan
200 g Erbsen und Karotten	1 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne	50 g Butter	70 g Tomatenmark
50 g Sahne	4 EL Olivenöl	1 EL Mehl
3 EL Butterschmalz	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Kartoffelstampf Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, abwaschen, in Würfel schneiden und etwa 15 Minuten in dem kochenden Salzwasser garen lassen. Nach etwa zehn Minuten die Erbsen und Karotten hinzugeben und ebenfalls garen lassen. Das Wasser dann abgießen. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Topf warmhalten. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und die Gräten entfernen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mehlieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der mehlierten Seite bei mittlerer Hitze etwa drei bis vier Minuten anbraten. Den Kabeljau auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl bepinseln und auf der oberen Schiene im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen. Nach etwa zehn Minuten mit dem Tomatenmark bestreichen. Für das Pesto den Parmesan reiben und mit dem Basilikum, dem Knoblauch, den Pinienkernen und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Pesto bestreichen. Die Zutaten für den Kartoffelstampf nun grob zerstampfen und die Butter und die Sahne untermischen. Den Kartoffelstampf auf Teller geben, den Fisch darauf anrichten, mit etwas Pesto garnieren und servieren.

Ulla Tübben am 02. Januar 2012