

# Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree und Pilz-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 180 g	1 Zitrone	Mehl
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Minz-Erbsen-Püree:**

1 kg TK-Erbsen	1 Zwiebel	1 Bund frische Minze
2 EL Butter	200 ml Gemüfefond	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Pilz-Vinaigrette:**

5 braune Champignons	5 weiße Champignons	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Schalotte	200 ml Pilzfond	2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl	2 EL Ingwersirup	1 EL Crème Fraîche
2 EL weißer Sesam	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Kabeljau:**

Die Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in Mehl wenden und zuerst auf der Hautseite für 4 bis 5 Minuten in Öl braten. Die Fischfilets wenden und gar ziehen lassen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und eine als Garnitur neben dem Fisch platzieren.

**Für das Minz-Erbsen-Püree:**

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Erbsen hinzugeben und kurz dünsten. Den Gemüfefond hinzugeben und für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Minze abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und zu den Erbsen geben. Mit einem Stabmixer pürieren, Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Pilz-Vinaigrette:**

Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen, fein Würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Die Pilze zu den Schalotten geben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Pilzfond ablöschen. Crème Fraîche dazugeben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Sojasauce, Sesamöl und Ingwersirup in eine Schüssel geben und verrühren. Die gebratenen Pilze unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende mit Sesam bestreuen.

Gebratenen Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree und Pilz-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Marijke Amado am 09. Oktober 2017