

Kabeljau, Kerbel-Soße, Wurzel-Gemüse, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Kabeljaufilet	1 Schalotte	400 ml Fischfond
250 ml trockener Weißwein	1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner
1 TL Anis-Samen	Butter	Salz, Pfeffer

Wurzelgemüse:

4 Möhren	$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	1 Lauchstange
1 Zitrone	400 ml Gemüsesfond	2 EL Butter
1 Muskatnuss	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Kerbelsauce:

1 Bund Kerbel	200 ml Sahne	200 ml Fischfond
100 ml Sojamilch	1 TL Butter	Stärkemehl, Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

1 Bund Wildkräuter	3 EL Olivenöl	3 EL Obstessig
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

Die Schalotte abziehen, kleinschneiden und in Butter andünsten. Lorbeer, Anis-Samen und Piment dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Fond und dem Weißwein ablöschen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Auf kleiner Hitze warm halten. Fisch abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten vor dem Servieren den Fisch mit Haut im Topf pochieren. Danach kurz vor dem Anrichten die Haut abziehen.

Wurzelgemüse:

Möhren schälen und die Enden entfernen. Sellerieknolle schälen, Lauch abziehen und Enden entfernen. Eine Hälfte vom Gemüse in feine Julienne schneiden. Die andere Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die Julienne-Streifen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.

Für das Püree die Gemüswürfel in Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Gemüsesfond aufgießen und weich kochen.

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Fond abschütten, Gemüse mit 1 TL Butter und geriebener Muskatnuss fein pürieren, mit Zitronensaft abschmecken.

Die Julienne-Streifen kurz vor dem Servieren in heißer Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Kerbelsauce:

Sahne und Fond auf die Hälfte einkochen lassen.

Stärke mit kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Kerbel abrausen, trockenwedeln und die Blätter zupfen.

Kurz vor dem Servieren die Sauce mit dem gezupften Kerbel, Sojamilch und 1 TL Butter aufschäumen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kräuter waschen und trockenschleudern. Die Wildkräuter mit der Vinaigrette beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Finck am 18. März 2019