

# **Kabeljau, Mandel-Frischkäse-Schaum, Paprika, Reis**

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

400 g Kabeljaufilet	Olivenöl	Mehl, Salz
---------------------	----------	------------

**Für den Schaum:**

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft	150 g Ziegenfrischkäse
150 g Butter	600 ml Vollmilch	2 EL Olivenöl
6 EL gemahlene Mandeln	1 Msp. Lecithin	Salz

**Für die Paprika:**

2 rote Paprikaschoten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
Olivenöl	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

**Für den Wildreis:**

120 g Basmati-Wildreis-Mix	Salz
----------------------------	------

**Für den Salat:**

200 g Wildkräutersalat essbare Blüten	1 Romanasalatherz	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft
1 EL Honig	1 EL Weißweinessig	1 EL Olivenöl
	1 EL Senf	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

50 g Erbsensprossen
---------------------

**Für den Kabeljau:**

Einen Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen und einen weiteren Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljaufilet portionieren, salzen und in Mehl wenden. In Olivenöl von allen Seiten anbraten. Den Fisch im Backofen bei 70 Grad warmhalten.

**Für den Schaum:**

Knoblauch abziehen und Zehen in Scheiben schneiden. Milch mit Knoblauch in einem weiten Topf erhitzen. Olivenöl und Mandeln unterrühren.

Ziegenfrischkäse und Butter mit einem Pürierstab unter die Mandelmilch mischen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren den Schaum mit dem Lecithin aufschlagen.

**Für die Paprika:**

Paprikaschoten vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Blech setzen. Im Ofen auf der mittleren Schiene bei 220 Grad Grillfunktion 10-12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

Paprika aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, häuten und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen.

Paprika zusammen mit dem Knoblauch und Thymian in Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Für den Wildreis:** Reis mit Salzwasser aufsetzen und garen.

**Für den Salat:**

Salat waschen und trockenschleudern. Ein Dressing aus Weißweinessig, Olivenöl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer herstellen. Orangensaft hinzugeben. Salat mit dem Dressing vermengen.

**Für die Garnitur:**

Erbsensprossen als Garnitur verwenden.

Den Reis im Ring auf Tellern anrichten, Paprika dazulegen, den Kabeljau auf den Reis legen, mit dem Mandel-Ziegenfrischkäse-Schaum bedecken und mit Sprossen dekorieren.

Jens Geltz am 05. Januar 2026