

Kabeljau, Speck-Mantel, Spinat-Salat, Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Kabeljaufilets, a 200 g	4 Scheiben Bacon	400 g Kartoffeln, fest
200 g Spinat, jung	40 g Parmesan	250 ml Fischfond
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel, klein	6 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	2 EL Mehl	1 EL Weißweinessig
1 EL Meersalz	1 TL Honig, flüssig	1 TL Sambal-Oelek
2 Zehen Knoblauch	4 Zweige Rosmarin	Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und bissfest garen. Anschließend die Kartoffelwürfel abseihen und mit dem Rosmarin, dem Olivenöl und dem Meersalz vermengen. Die Kartoffeln auf ein Backblech verteilen und für 25 Minuten in den Backofen schieben. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides in zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl anschwitzen. Den Honig und das Sambal Oelek dazu geben und mit dem Fischfond ablöschen. Das Ganze zu einer sämigen Soße einköcheln lassen. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Anschließend den Weißweinessig mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl verrühren und über den Spinat geben. Etwas Parmesankäse reiben um das Gericht danach damit zu garnieren. Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Anschließend den Fisch mit je zwei Scheiben Bacon umwickeln, mit Zahnstochern feststecken und in dem restlichen Sonnenblumenöl ausbacken. Die Kabeljaufilets mit dem Spinat und den Rosmarin Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit Parmesankäse garnieren.

Marc Haese am 30. November 2009