

Kabeljau mit Muschel-Ragout und Safran-Püree

Für 2 Personen

2 Kabeljaufilet a 180 g	500 g Miesmuscheln	225 g mehliges Kartoffeln
1 Schalotte	1 Fenchelknolle, klein	1 Zitrone, unbehandelt
10 g Butter	80 ml Milch	125 ml Schlagsahne
25 ml Wermut	300 ml Fischfond	1 Msp. Safran-Fäden
1 EL Pflanzenöl	80 ml Olivenöl	Meersalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und etwa 20 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und sehr gut ausdämpfen lassen. Einen Liter Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Muscheln drei Minuten darin garen, bis sie geöffnet sind. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen und abgedeckt beiseite stellen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Fenchel putzen, halbieren und eine Hälfte ebenfalls fein würfeln. Das Fenchelgrün in kaltes Wasser legen. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Fenchel und die Schalotte darin farblos dünsten. Anschließend mit dem Wermut ablöschen und einkochen. 200 Milliliter Fischfond und die Schlagsahne dazugeben und das Ganze etwa 15 Minuten offen cremig einkochen. Einige Safran-Fäden zugeben, den Topf vom Herd ziehen und den Fond zehn Minuten ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Skreifilets waschen, trocken tupfen und auf der Fleischseite salzen und pfeffern. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets mit der Hautseite darin fünf Minuten bei starker Hitze knusprig braten. Anschließend die Filets wenden und im Backofen auf der untersten Schiene etwa sieben Minuten zu Ende garen. Etwa einen Teelöffel Zitronenschale von der Zitrone abreiben. Die Milch und 100 Milliliter Fischfond separat erwärmen. Die Kartoffeln durch die Presse drücken. Dann die Kartoffeln mit der Milch, den übrigen Safran-Fäden, dem Fischfond und dem Olivenöl gut verrühren. Anschließend mit Meersalz und Zitronenschale würzen. Die Safran-Soße nochmals für 2 Minuten aufkochen. Die Muscheln zugeben und darin erwärmen. Das Fenchelgrün abtropfen lassen, grob hacken und zum Muschelragout geben. Die Skreifilets mit den Muschelragout und dem Safran-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Ainsley am 12. Juli 2010