

# Kabeljau mit Mini-Pak-Choi und Pinienkern-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Kabeljau-Loins	4 Zweige Thymian	120 ml Olivenöl
2 EL Jaipurcurry	70 g Butter	

**Für den Mini-Pak-Choi:**

300 g Mini-Pak-Choi	2 EL Butter	2 EL Olivenöl
1 Muskatnuss	50 ml Hühnerbrühe	Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

50 g Pinienkerne	1 Schalotte	1 EL Tomatenmark
50 ml Madeira	250 ml Hühnerbrühe	Olivenöl
50 g Enokipilze	1 Beet Shisokresse	Meersalz
Red Kampot Pfeffer		

Für den Fisch hundert Milliliter Olivenöl mit zwei Esslöffeln Jaipurcurry erwärmen und beiseite stellen. Das Curry darf sich absetzen und das Öl nimmt das Curryaroma an. Den Mini-Pak-Choi halbieren, putzen und in Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Danach den Mini-Pak-Choi in einer Schüssel mit Eiswasser abkühlen und abtropfen lassen. Für die Sauce die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Schalotte abziehen, klein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Madeira ablöschen. Mit circa 250 Milliliter Hühnerbrühe aufgießen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Pinienkerne dazugeben und die Sauce pürieren. Jeweils zwei Esslöffel Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Mini-Pak-Choi hineinlegen. Die restliche Hühnerbrühe angießen und fünf bis sieben Minuten bei kleiner Hitze garen. Anschließend den Mini-Pak-Choi salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Kabeljau-Loins in einer Pfanne mit 20 Gramm Butter und 20 Milliliter Olivenöl anbraten. Den Thymian mit in die Pfanne geben und mitbraten. Den Kabeljau salzen und pfeffern. 50 Gramm Butter zugeben, den Fisch mit der heißen Butter überziehen und glasig dünsten. Gegebenenfalls den Fisch zwei bis drei Minuten im Ofen fertig garen. Den Kabeljau mit dem Mini-Pak-Choi auf Tellern anrichten und mit dem Curryöl beträufeln. Die Pinienkernsauce angießen und das Gericht mit Enokipilzen und Shisokresse garnieren. Abschließend Meersalz und Red Kampot Pfeffer darüber geben.

Katrin Bunner am 04. September 2014