

Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat

Für zwei Personen

Für Kabeljau und Stampf:

1 Kabeljaufilet à 300 g	4 Sardellenfilets, in Öl	400 g mehligk. Kartoffeln
100 g Rotkohl	1 Zitrone (Saft)	100 g Vollkornroggenbrot
100 ml konzentrierte Essiglake	250 ml Vollmilch	1 Lorbeerblatt
25 g Butter	1 TL gesalzene Butter	1 TL weißer Pfeffer
1 TL Räuchersalz	Salz	

Für den nordischen Salat:

6 Sardellen-Filets, in Öl	1 Stange Lauch	200 g Radieschen
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 EL Kapern
1 Zweig Dill	1 TL brauner Zucker	50 ml Apfelessig
2 EL Olivenöl	Salz	

Für den Kabeljau und Kartoffelstampf:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brot schneiden und mit gesalzener Butter bestreichen, mit Räuchersalz bestreuen und im Ofen 5 Minuten knusprig backen.

Rotkohl fein hobel und in die Essiglake legen. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser 12-15 Minuten weich kochen. Währenddessen in einem weiteren Topf Milch mit Lorbeer, Sardellen, Sardellen Öl und 1 Prise weißem Pfeffer 4-5 Minuten bei geringer Hitze erwärmen, bis sie dampft aber nicht köchelt. Den Kabeljau hinein legen, sodass er vollständig von der Milch bedeckt ist. Die Temperatur sollte 60 Grad nicht überschreiten. Den Fisch 4 Minuten sanft garen. Er muss sich mit einer Gabel blättrig lösen lassen. Fisch mit Schaumlöffel heraus heben und auf einem Teller beiseite stellen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Hälfte der Milch in eine Schüssel abgießen. Kartoffeln abgießen, mit Butter zu der gewürzten Milch in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Falls die Mischung zu fest ist, noch etwas von der abgegossenen Milch einführen. Den Kabeljau in Stücke zupfen und untermischen. Das Püree mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für den nordischen Salat:

Lauch, Radieschen, Gurke und Dill abbrausen und trocken tupfen. Alles in feine Ringe schneiden. Sardellen in Streifen schneiden. Dill feinhacken. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Gemüse zusammen mit den Kapern, Sardellen, Öl, Apfelessig, Zucker und etwas Salz vermengen. Das gebackene Brot über den Salat brechen.

Gedünsteter Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 22. März 2017