

Kabeljau mit Weißwein-Soße und Fenchel-Birnen-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à 120 g	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
1 Sternanis	2 EL Butter	Olivenöl
1 EL doppelgriffiges Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

2 Fenchelknollen	2 Birnen	1 Karotte
2 Schalotten	50 ml Riesling	50 ml Gemüsefond
3 EL Butter	Salz	Pfeffer, au der Mühle

Für die Sauce:

100 ml Fischfond	50 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein
150 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Stärke	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb	30 g kalte Butter	Cayennepfeffer, Salz

Für den Fisch:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Mehl auf die Fischhaut stäuben. Knoblauch abziehen, halbieren und die Hälften andrücken. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Olivenöl, Butter, Thymian und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und die Kabeljaufilets darin zuerst auf der Hautseite kross anbraten, dann kurz wenden und in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten glasig gar ziehen lassen.

Für das Gemüse:

Schlotten abziehen und fein hacken. In Butter glasig anschwitzen.

Fenchel waschen, Strunk herausschneiden, in feine Scheiben schneiden. Birnen waschen, Kerngehäuse herausschneiden, in Würfel schneiden.

Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten mit Riesling und Fond ablöschen, Karotte, Fenchel und Birne zugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Fisch- und Gemüsefond mit Weißwein, Sahne, einer angedrückten Knoblauchzehe und Zitronenabrieb in einem Topf aufkochen. Stärke mit 1 EL Wasser in einer kleinen Schüssel anrühren und unterrühren.

Den Topf vom Herd nehmen, die Butter in Flocken einrühren und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Gebraatenen Kabeljau mit Fenchel-Birnen-Gemüse und SellerieKartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Becker am 26. April 2018