

Kabeljau-Filet auf Kartoffel-Stampf und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

Kabeljaufilet à ca. 400 g	1 Knoblauchzehe	20 g frischer Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 EL ungesüßtes Mandelmus	100 ml Milch
200 Fischfond	200 Gemüfefond	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

6 große festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	120 ml Milch
40 g Butter	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
Safranfäden	Salz	

Für das Kartoffelstroh:

2 Kartoffeln	2 EL Mehl	Sonnenblumenöl
Salz		

Für das Blumenkohl-Püree:

1 Blumenkohl	1 Limette	25 g Cashewkerne
100 ml Gemüfefond	1 EL Crème fraîche	1 EL Butter
1 Muskatnuss	1 EL gelbes Currypulver	Salz, Pfeffer

Für den panierten Blumenkohl:

1 mittelgroßer Blumenkohl	3 EL Mehl	1 großes Ei
4 gehäufte EL Semmelbrösel	4 gehäufte EL Pankomehl	2 EL Butterschmalz
2 TL Kurkuma	1 Muskatnuss	Salz

Für die Sauce hollandaise:

180 g Butter	4 Eier (Eigelb)	1 Zitrone
1 EL halbtrock. Weißwein	0,5 g Safran	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für das Kabeljaufilet:

Die Milch in einem Topf erhitzen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in Scheiben schneiden. Zusammen mit der Chilischote in die Milch geben. Olivenöl und Mandelmus unterrühren.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen, entgräten und in 2 Stücke schneiden. Mit Salz würzen. Fischstücke in die warme Mandelmilch und Fond legen, zugedeckt einmal aufkochen, dann bei sehr milder Hitze ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. (Achtung: Fond niemals über 90 Grad heiß werden lassen). Fisch aus der Milch nehmen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Safran in kaltes Wasser einlegen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in dem Salzwasser gar kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, das überschüssige Wasser abgießen. Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Safranfäden, Butter, warme Milch, Salz, etwas Muskat und Kurkumapulver zu den Kartoffeln geben und mit dem Kartoffelstampfer gut zerdrücken.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen und mit einer Mandoline in feine Fäden hobeln.

Trocken tupfen, in Mehl wenden und in heißem Öl (ca. 180 Grad) ca. 2 Minuten Goldgelb fritieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und abschließend mit Salz bestreuen.

Für das Blumenkohl-Püree:

Blumenkohl putzen und in einem Topf mit Salzwasser und Gemüfefond garen. Wenn die Röschen

weich sind, diese fein stampfen und ggf. durch ein Sieb drücken. Crème fraîche und Butter mit einem Schneebesen unterrühren. Kräftig mit Curry, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewkerne anrösten und als Garnitur verwenden.

Für den panierten Blumenkohl:

Blumenkohl waschen, putzen und in nicht zu kleine Röschen zerteilen.

In einem Topf den Blumenkohl mit Wasser, Salz und geriebener Muskatnuss zum Kochen bringen und für ca. 6-8 Minuten köcheln lassen. Blumenkohl sollte dabei bissfest gegart werden. Blumenkohl danach unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Drei Panierschüsseln mit jeweils Mehl, Ei und einer Mischung aus Paniermehl und Pankomehl vorbereiten. Blumenkohl ggf. noch mit etwas Salz, Kurkuma und geriebener Muskatnuss bestreuen.

Blumenkohlröschen nun zuerst in Mehl, danach in Ei und im Paniermehl wälzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und den panierten Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze braten, bis er ringsherum eine goldgelbe Kruste erhalten hat.

Für die Sauce hollandaise:

Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Butter zerlassen, aber nicht stark erhitzen. Etwas Wasser erhitzen und 2 Esslöffel mit dem Safran verrühren, 1 Minute ziehen lassen und gut umrühren. Eier trennen und Eigelbe verrühren. Das gefärbte Wasser zu der Ei-Menge geben.

Eigelbe mit dem „Safran-Wasser“, Zitronensaft, Weißwein und etwas Salz in eine runde Schüssel geben und auf ein heißes Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen verrühren, bis die Masse cremig ist und sich ihr Volumen etwa verdoppelt hat. Flüssige Butter nach und nach unterziehen. Zuerst Teelöffel-, dann Esslöffelweise. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 16. Juli 2019