

Konfiertes Kabeljau-Filet, Kartoffel-Würfeln, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaurückenfilets à 250 g	1 Zitrone	2 Zweige Thymian
400 ml Olivenöl	Meersalz	weißer Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

4 große festk. Kartoffeln	Öl	Salz
---------------------------	----	------

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

1 Knolle Fenchel mit Grün	1 Orange	$\frac{1}{2}$ EL Honig
$\frac{1}{2}$ EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Öl mit Thymian und Zitrone in einem Topf auf 60 Grad erwärmen.

Kabeljau waschen und trocken tupfen, in eine kleine Auflaufform legen und mit dem Öl übergießen. Im Backofen für 10 Minuten garen. Fisch aus dem Öl nehmen, abtupfen und mit Meersalz und weißem Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige mundgerechte Würfel schneiden.

In heißem Öl bei 170 Grad goldbraun frittieren. Mit Salz würzen.

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

Orange filetieren und den Saft auffangen. Den Saft mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Das Fenchelgrün entfernen, abbrausen und trockenwedeln. Den Fenchel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Fenchel mit den Orangenfilets, etwas Fenchelgrün und der Marinade vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Döring am 11. März 2020