

# Kabeljau-Filet, Shiitake, Ricotta-Soße, Zucchini-Nudeln

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets	200 g Shiitake	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
3 Zweige glatte Petersilie	50 g Butter	Öl
Chili	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous:

125 g Couscous	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	40 g Pistazien	150 g Gemüsefond
30 g Parmesankäse	1 kl. Bund Petersilie	1 TL Ajvar
Olivenöl	Chili	

### Für die Sauce:

125 g Ricotta	125 g Schlagsahne	100 ml Gemüsefond
1 Knoblauchzehe	½ Limette	Salz, Pfeffer

### Für die Zucchini-Nudeln:

300 g Zucchini	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
30 g Butter	1 TL Olivenöl	

### Für den pochierten Kabeljau mit Shiitake:

Die Shiitake säubern und bei hoher Temperatur in einer Pfanne mit Öl ca.

3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar Pilze für die Garnitur aufbewahren.

Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond zugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zugeben. Alles aufkochen, mit Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in den Weißwein-Sud legen.

Bis auf einen kleinen Rest, die gebratenen Pilze ebenfalls in den Sud geben. Von der Hitze nehmen und den Fisch 6 Minuten in der Flüssigkeit pochieren. Fisch und Shiitake mit etwas Sud auf Tellern geben. Die gebratenen Shiitake zum Garnieren verwenden.

### Für den Pistazien-Couscous:

Öl auf mittlerer Hitze erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und anbraten. Gemüsefond dazugeben und zum Kochen bringen. Couscous einrühren, den Topf abdecken und vom Herd nehmen.

Couscous danach auflockern.

Pistazien mittelfein hacken, die Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Parmesan reiben. Zitronenabrieb- und Saft mit Pistazien, Petersilie und Parmesan mischen und mit Chili, Pfeffer und Ajvar abschmecken.

Pistazien-Mischung anschließend unter den Couscous heben.

### Für die Ricotta-Limetten-Sauce:

Knoblauch abziehen und hacken. Gemüsefond, Sahne und Knoblauch in einem Topf etwa 5 Minuten köcheln lassen. Limette auspressen und 2 EL davon mit dem Ricotta dazugeben. Alles zusammen kurz aufkochen lassen. Mit dem Stabmixer mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Zucchini-Nudeln:**

Knoblauch und Schalotte abziehen. Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zucchini-Nudeln mit Knoblauch und Schalotte in einer Pfanne mit Öl und Butter braten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Schneider am 06. August 2020