

Kabeljau im Meerrettich-Mantel, Rote-Bete-Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet, mit Haut	1 frischer Meerrettich	3 Eier
1 Stück Parmesan	10 EL Paniermehl	1 Bund glatte Petersilie
Mehl	Sonnenblumenöl	

Für den Salat:

2 vorgegarte rote Beten	2 Äpfel (Elstar)	1 rote Zwiebel
3 Zitronen	1 Handvoll Haselnüsse	1 Schuss Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen	1 Orange	1 Prise Zucker
1 Prise Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau enthäuten, waschen und trockentupfen. Eier verquirlen. Meerrettich schälen und fein reiben. Parmesan fein reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paniermehl mit Meerrettich, Parmesan und Petersilie vermengen. Aus Mehl, verquirlten Eiern und der Meerrettich-Mischung eine Panierstraße aufbauen und den Kabeljau in genau der Reihenfolge panieren. Kabeljau in einer Pfanne in Sonnenblumenöl auf den Punkt garen.

Für den Salat:

Rote Bete so scheiden, dass sie nicht matschig wird. Apfel waschen, trockentupfen und raspeln. Haselnüsse hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Rote Bete mit Apfel, Haselnüssen und Zwiebel vermischen.

Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Für den Fenchel:

Fenchelknolle putzen, vom Strunk befreien, längs halbieren und in Spalten schneiden. Fenchel in Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chiliflocken würzen. Orange halbieren, auspressen, Saft auffangen und zum Fenchel geben. Das Ganze ca. 4 Minuten in der Pfanne schmoren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Cilia am 24. September 2020