

Kabeljau-Filet mit Polenta, Kirschtomaten und Datteln

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets, à 150 g 3 EL Mehl 2 EL Butter
Salz

Für die Zitronenpolenta:

125 g Maisgrieß 500 ml Milch 3 EL Butter
1 Zitrone $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Tomaten und Datteln:

200 g Kirschtomaten 40 g Datteln 2 Knoblauchzehen
100 ml Weißweinessig 1 Thymianzweig $\frac{1}{4}$ Bund Rosmarin
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie 50 g Pinienkerne 2 EL Olivenöl
grobes Meersalz

Für das Kabeljaufilet:

Fisch vor der Zubereitung unter kaltem Wasser abspülen und auf eventuelle Gräten prüfen. Filets beidseitig etwas salzen und komplett mehlieren.

Filets in einer Pfanne in Butter anbraten und je nach Dicke ein bis drei Minuten pro Seite anbraten und gegebenenfalls ziehen lassen.

Für die Zitronenpolenta:

Milch mit der Butter in einem Topf erhitzen und kurz aufkochen lassen.

Maisgrieß unter Rühren mit einem Schneebesen in die Flüssigkeit einrieseln lassen. Abrieb von ca. einer halben bis ganzen Zitrone hinzufügen. Für 5 Minuten köcheln lassen, beiseitestellen und gut 15 Minuten ziehen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Mit Salz abschmecken und gegebenenfalls noch etwas Zitronenabrieb hinzugeben.

Für die Tomaten und Datteln:

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kirschtomaten halbieren. Datteln in feine Streifen schneiden.

1 TL Rosmarin zupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kirschtomaten und Datteln hinzufügen. Alles anbraten und darauf achten, dass die Kirschtomaten zwar weicher werden aber noch nicht zerfallen. Knoblauch, Rosmarin und Thymianzweig hinzugeben. Mit Weißweinessig ablöschen und die Pfanne für 8 -10 Minuten in den Ofen stellen. Sobald es aus dem Ofen kommt noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne mit Öl in einer Pfanne goldbraun werden lassen und salzen.

Petersilie hacken.

Polenta und Kabeljau auf Teller platzieren. Kirschtomaten und Datteln über Fisch und Polenta anrichten. Pinienkerne darüber streuen. Mit Petersilie und groben Meersalz garniert servieren.

Katharina Nüser am 20. Juni 2022