

Kabeljau mit Beurre blanc, Balsamico-Belugalinsen

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut 600 ml Olivenöl Kampot-Pfeffer
Salz

Für die Linsen:

140 g Belugalinsen 1 Zwiebel Butter
50 ml dunkler Balsamico-Essig Kampot-Pfeffer Salz

Für die Bohnencreme:

400 g weiße Riesenbohnen 2 Knoblauchzehen 2 Zitronen, Saft
2 EL Tahin Olivenöl Weißer Kampot-Pfeffer
Salz

Für den Beurre blanc:

250 kalte Butter 250 ml trockener Weißwein 1 Zitrone, Saft
½ TL getrock. Estragon 1 Lorbeerblatt 10 weiße Pfefferkörner
Weißer Kampot-Pfeffer Salz

Für die Garnitur:

1 TL schwarzer Sesam

Für das Kabeljaufilet:

Das Olivenöl in einem Topf auf 60 Grad erwärmen. Die Temperatur des Öls mit einem Fleischthermometer überprüfen. Kabeljau waschen, putzen, eventuell noch portionieren. Mit Salz und schwarzem Kampot-Pfeffer würzen und in einen kleinen Topf mit ca. 60 Grad heißem Olivenöl geben. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Fisch für ca. 15 Minuten ziehen lassen, nach 5 Minuten umdrehen. Nach Ende der Garzeit auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gegebenfalls nachwürzen.

Für die Linsen:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Linsen hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit 300 ml Wasser ablöschen und für 30 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten den Balsamicoessig hinzugeben. Mit Salz und Kampot-Pfeffer würzen.

Für die Bohnencreme:

Bohnen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch in einem Topf in Olivenöl anbraten. Mit dem Saft von zwei Zitronen ablöschen. Anschließend Tahin hinzugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und weißem Kampot-Pfeffer würzen. Je nach Geschmack mit etwas Wasser die gewünschte Konsistenz abstimmen.

Für den Beurre blanc:

Weißwein mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt in einem kleinen Topf auf die Hälfte reduzieren lassen. Butter in kleine Würfel schneiden und kaltstellen. Eventuell kurz in den Tiefkühler stellen. Den reduzierten Weißwein durch ein Sieb geben. Mit einem Esslöffel Butter aufkochen. Die restliche kalte Butter nach und nach hinzugeben und die Sauce mit einem Stabmixer montieren.

Mit Zitronensaft, Salz und weißem Kampot-Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Sesam über das Gericht streuen.

Monika Bürger am 30. Mai 2024