

Kabeljau, Sauce tartare, Kartoffel-Ecken, Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljau-Filets, à 200 g	1 TL Fenchelsamen	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kruste:

200 g helles Krustenbrot	4 Sardellenfilets	1 Knoblauchzehe
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	50 ml Olivenöl
1 TL Meersalz	Pfeffer	

Für die Paste:

150 g getrocknete Öl-Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft, Abrieb	20 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
Balsamicoessig		

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 TL Senf	1 TL Apfelessig
100 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce tartare:

3 Cornichons	1 TL Kapern	4 Sardellenfilets, in Öl
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
Olivenöl		

Für die Kartoffelspalten:

4 m.-große festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 TL Ahornsirup
1 TL körniger Senf	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl, Salz

Für Salat und Dressing:

100 g Wildkräutersalat	2 Schalotten	20 g Macadamia-Nüsse
20 ml Gemüsefond	30 ml Himbeeressig	1 EL Dijonsenf
$\frac{1}{2}$ TL Honig	75 ml Traubenkernöl	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen in eine Auflaufform geben.

Fisch in dem Würzöl drehen und 5 Minuten auf die untere Schiene in den Backofen geben.

Für die Kruste:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern und anschließend in einer Pfanne anrösten.

Für die Paste:

Knoblauch abziehen. Zitronenschale abreiben, eine Hälfte auspressen und Saft und Abrieb mit Chilischote, Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Balsamicoessig und Parmesan in den Mixer geben und zu einer Paste mixen.

Für die Fertigstellung: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze umstellen.

Fisch aus dem Ofen nehmen, Paste auf den Fisch streichen und dick mit den zerkleinerten Bröseln bestreuen. Je einen Zweig Thymian und Rosmarin mit Öl benetzen und oben auflegen und für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Mayonnaise:

Ei und Senf in ein hohes Gefäß geben. Öl vorsichtig aufgießen und mit einem Stabmixer langsam emulgieren und mit Apfelessig und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce tartare:

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Petersilie zupfen. Cornichons kleinschneiden. Beides mit Kapern, Sardellenfilets und 1 TL vom Sardellen-Öl, Zitronensaft und Abrieb und der hergestellten Mayonnaise in einen Mixer geben und durchmischen.

Sauce in ein Extraschälchen geben, mit Paprikapulver bestreuen, etwas Olivenöl angießen und mit Petersilie garnieren.

Für die Kartoffelspalten:

Knoblauch abziehen und andrücken. Kartoffeln vierteln und in Olivenöl anbraten. Knoblauchzehe und Rosmarinzweig mit in die Pfanne geben.

Wenn die Kartoffeln gar sind, mit Ahornsirup karamellisieren, Senf hinzugeben und durchschwenken. Mit Salz abschmecken.

Für Salat und Dressing:

Salat waschen und trockenschleudern. Schalotten abziehen, in sehr feine Würfel schneiden und mit den weiteren Zutaten zu einem Dressing verrühren. Salat mit Dressing vermengen.

Macadamia-Nüsse in einer Pfanne anrösten, hobeln und auf den Salat streuen.

Elke Lickteig am 06. Juni 2024