

Kabeljau-Filet, Beurre blanc, Kartoffel-Stampf, Spinat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets	1 Limette, Abrieb	Butter
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für den Stampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Sahne	100 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

300 g Babyspinat	100 g Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Beurre blanc:

3 Schalotten	1 Limette, Abrieb	200 g Butter
200 ml Sahne	100 ml trockner Weißwein	150 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt	1 TL Fenchelsamen	Salz

Für den Fisch:

Den Filets in Butter, Olivenöl und Rosmarin rundum anbraten. Hitze reduzieren und ca. 4-5 Minuten braten. Der Fisch sollte innen noch glasig sein. Mit Meersalz und Limettenabrieb würzen.

Für den Stampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Butter und Sahne mit etwas Kartoffelwasser leicht erhitzen. Kartoffeln abgießen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln grob stampfen, Butter-Sahne-Mischung hinzufügen und mit Butter, Muskat, Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten würfeln und mit Knoblauchzehe in Butter andünsten. Spinat hinzufügen. Anschließend Flüssigkeit ausdrücken und Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Beurre blanc:

Butter in kleine Würfel schneiden und kaltstellen. Schalotten abziehen, halbieren und kurz glasig dünsten, mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Lorbeerblatt, Fenchelsamen und etwas Salz dazugeben und einkochen. Sahne hinzufügen und leicht köcheln lassen. Butterwürfel nach und nach hinzufügen. Mit Salz, Limettenabrieb und einer Prise Zucker abschmecken und mit Hilfe eines Pürierstabs schaumig aufschlagen. Kartoffelstampf auf Teller geben, Spinat und Fisch darauflegen und mit Sauce umgießen.

Silke Meier am 08. Juli 2024