

# Kabeljau-Filet mit Zitrus-Kräuter-Kruste, Sahne-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
30 g Parmesan	200 ml Fischfond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Minze	1 Zweig Thymian	1 EL Vollkornsemmelbrösel
Olivenöl, Salz	Pfeffer	

### Für die Gemüsenudeln:

2 Karotte	1 Zucchini	80 g Zuckerschoten
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchgranulat	1 Prise gemahl. Sternanis	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

2 EL Sahne

### Für den Süßkartoffelstampf:

1 Süßkartoffel	100 g Butter	100 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Eine große Auflaufform mit  $\frac{1}{2}$  TL Olivenöl einfetten. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. 1 EL der Kräuter beiseitelegen. Kabeljau waschen und trockentupfen. Anschließend salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Parmesan fein reiben. Semmelbrösel mit Parmesan, dem Abrieb der Orange, Kräutern und restlichem Olivenöl vermengen. Fisch in die Auflaufform setzen und die Kräutermasse darauf verteilen. Orange und Zitrone vollständig auspressen und Saft mit Fischfond zusammen an den Fisch gießen. Im Ofen 10 Minuten bei 180 Grad garen, dann Temperatur auf 160 Grad reduzieren und 5-10 Minuten weiter garen lassen.

### Für die Gemüsenudeln:

Karotte und Zucchini schälen. Mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und große Exemplare nach Belieben längs halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsenudeln und Kaiserschoten 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Sternanis abschmecken.

### Für die Sauce:

Sud aus der Auflaufform (s.o.) mit Sahne aufkochen.

### Für den Süßkartoffelstampf:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Kartoffel schälen und klein schneiden. Kartoffelstücke in das Wasser geben und 10-15 Minuten kochen. Dann das Wasser abgießen. Sahne und Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren und servieren.

Barbara Knewitz am 07. Oktober 2024