

Kabeljau, Blumenkohl-Püree, Rote-Bete-Karotten, Gurken

Für zwei Personen

Für den Fisch:

600 g Kabeljaufilet, 3 cm dick	20 g Butter	80 g helle Misopaste
2 EL trockener Nama Sake	2 EL Mirin	2 EL Reiswein
50 g Zucker	3 EL Rapsöl	

Für das Blumenkohlpüree:

200 g Blumenkohl	1 große Rote Bete, 200 g	1 dicke Karotte, 200 g
60 g Butter	50 g Parmesan	$\frac{3}{4}$ Bund Schnittlauch
4 EL Balsamicoessig	1 EL Olivenöl	Muskatnuss, Meersalz

Für die gepickelten Gurken:

2 Spreewaldgurken, Einlegegurken	1 Frühlingszwiebel	10 g Ingwer
100 ml Reissessig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz

Für die Pommes frites:

1 große, mehlig. Backkartoffel	1 TL Knoblauchpulver	1 TL gerebbelter Oregano
Meersalz	Sonnenblumenöl	

Für den Fisch:

Das Kabeljaufilet in zwei gleichgroße Filets schneiden.

Misopaste, Sake, Mirin und Zucker bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne aufkochen lassen und 1-2 Minuten unter konstantem Rühren auflösen. Marinade abkühlen lassen. Kabeljaufilets in die Marinade legen und für 25-30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Marinade leicht abstreichen und Filets in einer Pfanne mit Rapsöl und Butter anbraten, bis die Marinade karamellisiert. Anschließend wenden und die andere Seite karamellisieren.

Restliche Marinade nochmal 1 Minute einkochen und in einer separaten Schale zusammen mit dem Fisch servieren.

Für das Blumenkohlpüree:

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser 5 Minuten garkochen.

Parmesan reiben. Blumenkohl mit 50 g Butter, geriebenem Parmesan und 2 EL der Kochflüssigkeit des Blumenkohls pürieren. Mit geriebener Muskatnuss und Meersalz abschmecken.

Rote Bete schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. In einem Topf mit gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Rote Bete abtropfen lassen, dann mit Olivenöl und Balsamico marinieren und mit Meersalz abschmecken. Karotten ebenfalls in 5 mm große Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser garkochen. Karotten in restlicher ausgelassener Butter wenden, abtropfen lassen und mit Meersalz abschmecken. Schnittlauch hacken.

Rote Bete und Karottenwürfel auf dem Blumenkohlpüree anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

Für die gepickelten Gurken:

Spreewaldgurken und Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Reissessig, 100 ml Wasser, Zucker und Salz zum Kochen bringen.

Gurken und einige Scheiben Ingwer in ein Einmachglas geben und mit kochender Flüssigkeit abdecken. 20 Min ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den gepickelten Gurken als Garnitur verwenden.

Für die Pommes frites:

Kartoffeln schälen, in Stäbchen schneiden und in kaltem Wasser 30 Minuten einlegen, um die Stärke zu entziehen.

Kartoffeln mit einem Papiertuch trocken tupfen und bei 160°C 5 Minuten frittieren. Kartoffeln abtropfen und abkühlen lassen und nach 5 Minuten noch einmal 3-4 Minuten bei 180°C knusprig frittieren.

Pommes frites abtropfen lassen und in eine mit Küchenpapier ausgelegte Schüssel geben, um überschüssiges Fett abzulassen.

Pommes mit Salz, Knoblauchpulver und Oregano würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Osterwalder am 02. Januar 2025