

Kabeljau-Filet, Zitronen-Soße, Spinat, Kart.-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets	1 Zitrone, Scheiben	40 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Butter	500 ml kalte Milch
1 EL Dijonsenf	1 Bund Dill	2 EL Mehl
Salz		

Für den Spinat:

300 g Spinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne	1 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Süßkartoffelpüree:

500 g Süßkartoffeln	1 cm Ingwer	250 ml Kokosmilch
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kokos-Chips:

100 g Kokos-Chips	1 EL Sojasauce	1 EL milder Honig
1 EL Balsamico bianco	1 EL geräuch. Paprikapulver	

Für den Fisch:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Fisch salzen und pfeffern.

Zitronenscheibe in die Pfanne geben. Fisch 1,5 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Für die Sauce:

Zitronensaft auspressen und Zitronenschale abreiben.

Butter auf niedriger Temperatur schmelzen, Mehl einrühren und 3-4 Minuten leicht bräunen. Milch einrühren und das Ganze auf kleiner Stufe köcheln lassen. Dill hacken.

Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf, Dill und 1 TL Salz hinzugeben.

Für den Spinat:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Spinat in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Muskatnuss abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und den Spinat damit garnieren.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und in gesalzenem Wasser 20 Minuten lang garkochen. Ingwer schälen und kleinschneiden.

Anschließend die Süßkartoffeln abgießen und mit Ingwer und der Kokosmilch vermengen, dann fein pürieren. Püree mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kokos-Chips:

Honig erwärmen und mit Essig und Sojasauce vermengen. Kokos-Chips mit Paprikapulver würzen. Honig-Essig-Sojamischung hinzugeben. Auf ein Backpapier geben und 6-10 Minuten backen.

Lea Thomssen am 03. März 2025