

Kabeljau-Filet, Beurre blanc, Wirsing-Gemüse, -Chip

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets à 150 g Butter Öl, Salz, Pfeffer

Für das Wirsinggemüse:

100 g Speck am Stück $\frac{1}{2}$ Kopf Wirsing 1 Zwiebel

200 ml Sahne 2 EL feine Haferflocken Salz, Pfeffer

Für den Wirsing-Chip: Wirsingkohl-Blätter Öl, Salz, Pfeffer,

Für das Pastinakenpüree:

4 Pastinaken 300 ml Milch 1 EL Butter

Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte 1 Knoblauch 1 Zitrone, Saft

250 g Butter 120 ml trockener Weißwein 3 Zweige Thymian

1 Lorbeer 1 TL Senfsaat 1 TL Fenchelsaat

Für das Kabeljaufilet: Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kabeljaufilets mit kaltem Wasser abspülen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in eine kalte Pfanne auf die Hautseite legen und in Öl und etwas Butter erhitzen. Kabeljaufilet in der Pfanne wenden, sobald die Haut knusprig ist und Herdplatte ausstellen. Mit der restlichen Hitze den Fisch glasig ziehen lassen.

Für das Wirsinggemüse: Zwiebel abziehen. Zwiebel und Speck in feine Würfel schneiden. Äußere Blätter vom Wirsing abzupfen, Strunk entfernen. Blätter für den Chip zur Seite legen. Den restlichen Kohl vierteln, danach in Streifen schneiden.

Speck in einen Topf geben und sobald das Fett ausgelassen ist, Zwiebel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Wirsing und Sahne hinzugeben und 10 Minuten mit Deckel schmoren und rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Haferflocken binden, um eine schlotzige Konsistenz zu erreichen.

Für den Wirsing-Chip: Die abgezupften Blätter des Wirsings von fleckigen Stellen befreien und mit Öl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Für das Pastinakenpüree: Pastinaken schälen, in kleine Scheiben schneiden, in einen Topf mit kaltem Wasser geben und zum Köcheln bringen. Weiche Pastinaken abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit einem Handmixer zu einem Püree verarbeiten.

Für die Beurre blanc: Butter in kleine Würfel schneiden und aufbewahren.

Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, leicht andrücken und gemeinsam mit Schalotte, Weißwein, Lorbeer, Senfsaat, Thymian und Fenchelsaat einkochen und auf 50 ml reduzieren lassen. Sud durch ein Sieb passieren und anschließend die warme Reduktion mit der kalten Butter stetig auffüllen. Mit dem Stabmixer währenddessen schaumig schlagen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Kevin Trinder am 07. April 2025