

Kabeljau mit Tapenade und Kartoffelstroh

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Kabeljaufilet, 200 g	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
40 g Zucker	30 g feines Meersalz	$\frac{1}{4}$ TL schwarze Pfefferkörner

Für die Oliven-Tapenade:

50 g schwarze Oliven	1 EL eingelegte Kapern	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tapenade:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	1 Prise Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelstroh:

200 g festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 EL Olivenöl	Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

Den Fisch vor der Zubereitung kaltstellen.

Das Meersalz mit Zucker, Pfefferkörnern, Fenchelsamen und Zitronenschale in eine Schüssel geben und vermischen. Kabeljaufilet abbrausen, trocken tupfen und gründlich mit der Mischung einreiben.

Kaltstellen. Kabeljau unter fließendem Wasser abbrausen um die Beize zu entfernen. Trocken tupfen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.

Für die Oliven-Tapenade:

Knoblauch abziehen, mit Oliven, Kapern und Olivenöl in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tapenade:

Schalotte abziehen und grob würfeln. Petersilie und Basilikum grob zerkleinern und mit der Schalotte, Olivenöl und Chiliflocken fein pürieren.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

Das Öl in der Fritteuse auf circa 160 Grad erhitzen.

Kartoffeln waschen, schälen und in feine Stifte hobeln. In kaltes Wasser legen. Abgießen und Kartoffelstifte trocken tupfen. In heißem Fett portionsweise frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Ei verquirlen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Einige Kartoffelstifte für die Garnitur beiseitelegen und restliche Kartoffelstifte kurz mitbraten.

Ei darüber gießen und kurz stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anja Welzmler am 29. Juli 2025