

# Kabeljau mit Spitzkohl und Speck

## Für 4 Personen

800 g Bio-Kabeljaufilet mit Haut	1 Spitzkohl	1 Zwiebel
Butterschmalz	1/4 l Sahne	1 Bund Majoran
Salz	500 g Kartoffeln, festk.	100 g Lardo, in Scheiben
2 EL Speiseöl	1 Schalotte	1 EL Mehl
1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer	

Aus dem Kabeljaufilet 4 schöne gleichmäßige Stücke schneiden. Kabeljau kalt waschen und trocken tupfen. Entstandene Abschnitte von der Haut lösen und klein schneiden.

Vom Spitzkohl zunächst eventuell welke Blätter lösen. Kohl waschen, abtropfen lassen und 8 schöne Blätter lösen. Restlichen Spitzkohl fein schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den fein geschnittenen Kohl zugeben und unter Wenden anbraten.

Etwas Sahne (etwa 1/5 der angegebenen Menge) angießen und einkochen lassen. Das fein geschnittene Fischfilet zugeben.

Majoran waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Den Füllungsmix mit Salz und Majoran würzen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und nach Belieben daraus verschieden große Kugeln ausstechen oder einfach würfeln. Kartoffeln in Salzwasser garen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).

Die Kohlblätter nach Belieben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Dicke Blattrippen flach schneiden.

Je 2 Kohlblätter überlappend auslegen. Die Füllungsmasse darauf verteilen und einwickeln. Mit je 1– 2 Scheiben Lardo umwickeln, mit Holzspießen feststecken.

Eine hohe ofenfeste Pfanne erhitzen. Die Spitzkohlwickel darin rundherum goldbraun braten. Dann in den heißen Backofen schieben und etwa 10 Minuten garen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Kabeljau darin auf der Hautseite kross braten, wenden. Mit Salz würzen und mit in den Ofen stellen. Knapp gar ziehen lassen.

Inzwischen restlichen Lardo sehr fein schneiden. In eine Pfanne geben und knusprig auslassen.

Schalotte schälen, fein schneiden und mit anbraten. Das Mehl übersträuben und anschwitzen. Unter Rühren mit der restlichen Sahne auffüllen, sämig einkochen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Petersilie und restlichen Majoran unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen und im heißen Topf ausdampfen lassen.

Kabeljau, Spitzkohlwickel und Kartoffeln auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 30. Januar 2019