

Kabeljau im Muschelsud, Blitz-Mayonnaise, Avocados

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

240 g Kabeljaufilet

4 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Estragon

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für den Muschelsud:

400 g Miesmuscheln

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch

$\frac{1}{2}$ Karotte

$\frac{1}{4}$ Knolle Fenchel

50 g Taggiasca-Oliven

4 Knoblauchzehen

30 g Butter

50 ml Sahne

250 ml Weißwein

1 TL Estragonsenf

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Blitz-Mayonnaise:

1 Limette

1 Knoblauchzehe

1 Ei

2 EL Ajvar

1 TL mittelscharfer Senf

250 ml Sonnenblumenöl

Zucker

Salz

Für die knusprigen Avocados:

1 Avocado

$\frac{1}{2}$ Limette

1 Ei

100 g Pankobrösel

Mehl

Meersalz

Für den Kabeljau:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, in zwei Filets teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Estragon abbrausen und trockenweldeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin farblos anschwitzen. Schalotten, Knoblauch und Estragon in eine Auflaufform geben und das gewürzte Kabeljaufilet darauflegen. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten glasig garen.

Für den Muschelsud:

Muscheln verlesen und gründlich waschen. Lauch und Fenchel waschen und klein schneiden. Die Karotte schälen und klein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Oliven in dünne Stifte schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Lauch, Karottenwürfel und Fenchel kurz darin andünsten. Mit Weißwein aufgießen und zum Kochen bringen.

Miesmuscheln in die stark siedende Flüssigkeit geben und für ca. 4 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Die gekochten Muscheln abschöpfen, aus ihrer Schale lösen und das Muschelfleisch aufbewahren und beiseitestellen. Nur 3 Muscheln in der Schale zum dekorativen Anrichten aufbewahren. Den Muschelsud mit Senf, Butter und Sahne einköcheln lassen und die Oliven unterrühren. Kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen und die zuvor ausgelösten Muscheln wieder zugeben.

Für die Blitz-Mayonnaise:

Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ei, Ajvar, Senf, Knoblauch, Limettensaft und Sonnenblumenöl mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Mayonnaise mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die knusprigen Avocados:

Eine Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Die Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Den Limettensaft auspressen. Das Ei aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Mehl, Panko und das verquirlte Ei für eine Panierstraße auf drei Teller verteilen. Die Avocadospalten mit Limettensaft beträufeln, dann im Mehl, im verquirlten Ei und zuletzt im

Panko wenden. Die panierten Avocadospalten ca. 2 Minuten in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalz abschmecken. Kabeljau im Muschelsud mit Blitz-Mayonnaise und knusprigen Avocados auf Tellern anrichten, mit den aufbewahrten Muscheln in der Schale garnieren und serviere

Mario Kotaska am 02. Februar 2018