

Kabeljau, Senf-Soße, Kartoffeln, Wachteleiern, Spinat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets, à 150 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten 100 ml Sahne 100 ml Weißwein
250 ml Fischfond 2 EL Senf Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Eier:

6 Wachteleier

Für Kartoffeln und Karotten:

4 Kartoffeln 2 Karotten 2 EL Butter
Salz

Für den Spinat:

100 g Babyspinat 1 Schalotte 1 EL Butter
Olivenöl Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Forellenkaviar

Für den Fisch:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Olivenöl auf einem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Fisch darauf geben. Von oben nochmals etwas Olivenöl draufgeben und im Ofen garen lassen. Optional: Wenn man mehr Zeit hat, dann gerne bei 70 Grad länger ziehen lassen.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, grob schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.

Mit Fischfond angießen und erneut reduzieren lassen. Senf und Sahne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und schaumig aufmixen.

Für die Eier:

Wachteleier für 2 Minuten 30 in kochendem Wasser wachsw weich garen lassen. Abgießen, pellen und halbieren.

Für Kartoffeln und Karotten:

Kartoffeln in Salzwasser garkochen. Abgießen und Butter dazugeben.

Karotten schälen, in Streifen schneiden und zu den Kartoffeln geben und anschwitzen.

Für den Spinat:

Schalotte abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin kurz anschwitzen, Spinat und Butter dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Garnitur:

Nach Wunsch mit Kaviar garnieren.

Nelson Müller am 10. Juni 2022