

# Kabeljau aus der Folie mit Rahm-Mangold

## Für vier Personen

3 Stangen Staudensellerie	3 Möhren	1/2 Stange Porree
1 Stück Ingwer, ca. 30 g	1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsebrühe
1 Limette, unbehandelt	4 Kabeljaufilets, mit Haut	1/2 Bund Koriandergrün
Sesamöl	1 Staude Mangold	1 Zwiebel
30 g Butter	1 Muskatnuss	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	1 Stange Baguette	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Staudensellerie putzen und die Möhren schälen. Beides in dünne Scheiben hobeln. Anschließend den Porree putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, den Knoblauch häuten und fein hacken. Den Sellerie mit Möhren, Porree, Knoblauch und Ingwer mischen. Vier Bögen Alufolie auslegen (etwa 20 x 30 Zentimeter) und das Gemüse zu gleichen Teilen darauf verteilen. Die Alufolie an den Seiten hochklappen und anschließend jeweils einen Teil der Gemüsebrühe darauf geben. Die Schale der Limette zunächst fein abreiben und anschließend die Limette auspressen. Die Kabeljaufilets trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft und Limettenschale würzen. Den Fisch auf das Gemüse setzen und die Folie darüber zu Päckchen verschließen. Diese Päckchen auf ein Gitter legen und auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten garen. Währenddessen den Mangold putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Mangold darin anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Muskat würzen. 100 Milliliter Gemüsebrühe sowie die Sahne hinzugeben und das Gemüse darin weich kochen. Dabei die Sahnesoße sämig einkochen lassen. In der Zwischenzeit das gewaschene Koriandergrün grob hacken. Nach dem Garen die Fisch-Päckchen öffnen, den Kabeljau mit etwas Sesamöl beträufeln und mit dem feingehackten Koriander bestreuen. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldbraun rösten. Den fertigen Kabeljau mit der Folie auf Tellern anrichten und dazu den Mangold und das Brot servieren.

Horst Lichter am 29. September 2012