

Kabeljau-Filet mit Erbsen-Püree in Kräuter-Öl

Für 2 Portionen

2 Kabeljaufilets à 200 g	3 El Traubenkernöl	1 Zitrone
50 g Butter	2 Schalotten	50 ml Weißwein
200 ml Sahne	250 g Erbsen	40 g Petersilie
25 g Schnittlauch	25 g Estragon	25 g Dill
200 ml Traubenkernöl	30 g gelber Friseesalat	Salz, Pfeffer, Zucker

Für das Erbsenpüree die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalottenscheiben darin anschwitzen.

Mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne zugeben und alles um die Hälfte reduzieren lassen. Die gegarten Erbsen zu der reduzierten Sahne geben, einmal aufkochen lassen und in einem Mixer fein pürieren. Das Erbsenpüree durch ein Sieb streichen und in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer abschmecken.

Für das Kräuteröl die einzelnen Kräuterblätter von den Stielen zupfen. 60 g Kräuterblätter abwiegen und in einen Mixer geben. Restliche Kräuterblätter beiseitestellen. In einem Topf 200 ml Traubenkernöl auf 90°C erhitzen. Das erhitzte Traubenkernöl zu den Kräutern im Mixer geben und alles auf höchster Stufe für 2 Minuten fein pürieren.

Das Kräuteröl durch ein feines Passiertuch geben und in einer Schüssel auffangen. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit 3 EL Traubenkernöl beidseitig für 5 Minuten braten.

Die Zitrone halbieren und den Fisch mit ein paar Spritzern Zitronensaft würzen. Den Friseesalat waschen, fein zupfen und die zurückbehaltenen Kräuterblätter zum Hauptspeise Kabeljau mit Erbsenpüree in Kräuteröl Salat geben. Mit etwas abgeriebener Zitronenschale, 4 EL Kräuteröl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Das Erbsenpüree auf Teller geben und den gegarten Kabeljau darauf setzen. Den Kräutersalat auf dem Kabeljaufilet anrichten und etwas Kräuteröl um den Fisch herum träufeln.

Christoph Rüffer am 12. August 2026