

Kabeljau mit Alb-Linsen, Meerrettich und Schweinebauch

Für vier Personen

Für die Alb-Linsen:

2 Schalotten halbieren	1 Knoblauchzehe	Rosmarin, Thymian, fein gehackt
250 g Alblinsen, eingeweicht	150 ml Fond	45 g Butter
Balsamico dunkel	Weißwein	Sepia-Tinte
Tomatenmark		

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut	2 EL Olivenöl	Zitrone
Salz, Pfeffer		

Für den Meerrettich:

2 Schalotten	30 g Butter	2 EL Mehl
200 ml Fond	100 ml Sahne	2 EL Meerrettich
frischer Meerrettich	1 TL Senf	Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

Für den Schweinebauch:

200 g grüner Speck vom	Schweinebauch	Öl
------------------------	---------------	----

Für die Alb-Linsen:

Die Schalottenhälften und nach Belieben Knoblauch, Thymian und Rosmarin anschwitzen. Einen kleinen Teil des Schweinebauchs in Scheiben schneiden und zusammen mit den Linsen, einem Schuss Weißwein und dem Fond dazugeben und weichkochen.

Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben etwas Tomatenmark und Sepia-Tinte zum Färben zu den Linsen geben. Anschließend die Butter einmontieren.

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau portionieren. Etwas Olivenöl, Zitronensaft und Salz über die Kabeljauportionen geben und bei 120 Grad in den Ofen geben, bis er nach etwa 10 Minuten gut durchgezogen ist. Herausnehmen und würzen.

Für den Meerrettich:

Die Schalotten in Würfel schneiden und in Butter oder etwas Öl anschwitzen. Anschließend mit Mehl bestäuben. Den Fond und die Sahne aufgießen und mit dem Meerrettich unter ständigen rühren durchkochen lassen. Mit frisch geriebenem Meerrettich, ggf. Senf, Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Für den Schweinebauch:

Den Speck in kleine Würfel schneiden (3x3mm) und in ein wenig Fett langsam und bei mäßiger Temperatur ausbacken bis er knusprig wird. Darauf achten, dass er nicht zu dunkel wird, da er noch nachbräunt.

Die Linsen auf einem Teller anrichten, den Fisch darauf setzen. Die Meerrettich-Soße darüber geben und die Schweinebauchwürfel drüberstreuen. Wer mag, kann das Ganze noch mit Kaviar und frisch geriebenem Meerrettich vollenden.

Nelson Müller am 03. Juni 2017