

KABELJAU

in würzig mediterranem Sud mit provenzialischen Kartoffeln



© S.Mietzner

Schwierigkeitsgrad: Mittel - Schwer
Zubereitungszeit: 1,5 Stunde

Kabeljau

4 St. Kabeljaufilet mit Haut à 150 g
Salz, Pfeffer, Zitrone
Olivenöl

Mediterraner Sud

600 g Hummerkarkassen
Olivenöl
30 g Fenchel
30 g Staudensellerie 50 g Schalotten
1 El Tomatenmark
100 g Tomaten abgezogen, gewürfelt
100 ml Pernod
800 ml Fischfond
etwas Safran, etwas Fenchelsamen, Knoblauch,
Majoran, je ein Zweig Thymian und Rosmarin,
Cayennepfeffer

Provenzalische Kartoffeln

10 kleine französische Grenaillekartoffeln mit
Schale
je ein Zweig Thymian und Rosmarin
1 Knoblauchzehe
etwas Olivenöl
grobes Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Schmorgemüse

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Zucchini
1 Aubergine
50 g grüne Oliven in Scheiben
Salz, Pfeffer

Für den mediterranen Sud:

gesäuberte Hummerkarkassen in heißem Olivenöl anbraten, Tomatenmark, Knoblauch, gewürfelte Tomaten, Gemüse dazugeben und mit anschwitzen. Mit Pernod ablöschen und köcheln lassen bis die komplette Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Fischfond aufgießen und alle Gewürze und Kräuter dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen, die Flüssigkeit abschäumen und 25 Min. leicht köcheln lassen. Die Karkassen entfernen und den Fond durch ein feines Sieb passieren. Den Fond auf die Hälfte einkochen und mit einem Stabmixer etwas Olivenöl in den Fond mixen, bis er leicht sämig ist. Mit Salz, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die provenzalischen Kartoffeln:

Die Kartoffeln gut säubern, mit der Schale halbieren. Ein Backblech mit der Knoblauchzehe einreiben, die Kartoffeln auf das Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln, Thymian und Rosmarin auf die Kartoffeln legen und im vorgeheizten Backofen bei 180° für ca. 45 Min. garen.

Kabeljaufilet

Das Kabeljaufilet mit Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite vom Filet in Mehl wenden und auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne in Öl langsam in 6-8 Min. fertig garen.

Schmorgemüse:

Das Gemüse in Würfel schneiden und mit Olivenöl und etwas Knoblauch weich schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. gehackten Thymian und Rosmarin unter das Gemüse geben und in einem vorgewärmten tiefen Suppenteller anrichten. Das fertig gegarte Kabeljaufilet auf das Gemüse setzen, die provenzalischen Kartoffeln dazugeben und mit dem Sud angießen.

Weinempfehlung

Hausmarke „Fischereihafen Restaurant Hamburg“
Grauer Burgunder
Klaus Hilz
Dirmstein - Pfalz

Der Graue Burgunder der Familie Hilz (die das Weingut schon in 3. Generation führt) zählt zu einer der besten Rebsorten der Region. Seinen wachsenden Zuspruch verdankt er seinem sortentypischen, vollen Aroma. Vollreife Trauben, gewachsen auf Kalksteinböden, erbringen einen charakterstarken, gehaltvollen Weißwein. Zudem besticht er durch eine moderate Weinsäure und macht ihn dadurch sehr angenehm und bekömmlich.

www.weingut-hilz.de