

Jan-Göran Barth
Winterkabeljau im Speckmantel

Donnerstag, 9. Februar 2017
Rezept für 4 Personen

Zutaten

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend, z.B. Adretta
etwas	Salz
1/2 Bund	Zitronenthymian
1	Bio-Zitrone
600 g	Filet vom Winterkabeljau (Skrei) ohne Haut
100 g	geräucherter Bauchspeck, dünn aufgeschnitten
2	Äpfel (z.B. Boskop)
4	Schalotten
3 EL	Butter
100 ml	Verjus (ersatzweise milder Weinessig)
250 ml	Fischfond
100 ml	Sahne
etwas	Pfeffer
evtl. 1 TL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)
1 EL	Rapsöl
1 Prise	Muskat

Zubereitung

1.
Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser kochen.
2.
Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, dann etwas Schale abreiben, den Saft auspressen. Fischfilet in 4 Portionsstücke schneiden, mit Zitronensaft marinieren, mit Zitronenthymian, fein geriebener Zitronenschale und etwas Salz würzen.
3.
Den Bauchspeck überlappend auslegen und die Fischfilets darin einwickeln.
4.
Äpfel schälen, dabei das Kerngehäuse für den Saucenansatz beiseitelegen. Äpfel fein würfeln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.
5.
Für die Soße in einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die Hälfte der Schalotten darin anschwitzen, die Kerngehäuse der Äpfel hinzufügen, mit Verjus ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Bei geringer Hitze etwa 15 Minuten sieden lassen.
6.
Die Sauce mit einem Mixer pürieren, durch ein Sieb passieren, Sahne hinzufügen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit Mehlbutter die gewünschte Sämigkeit zufügen.
7.
In einer Pfanne restliche Butter schmelzen und die restlichen Schalotten- und Apfelwürfel darin anschwitzen.
8.
In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Fischpäckchen darin von allen Seiten anbraten, auf die Seite stellen und ruhen lassen.

9.

Kartoffeln abgießen, stampfen, mit geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken. Apfel- und Schalottenwürfel unter den Kartoffelstampf geben.

10.

Den Kabeljau mit dem Kartoffelstampf und der Soße anrichten.

Pro Portion: 656 kcal / 2636 kJ

44 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 37 g Fett