



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Rezept des Monats | April 2011

Nordseekabeljaufilet

Auf der Haut gebratenes Filet vom Nordseekabeljau auf „Leipziger Allerlei“ mit Krustentierschaum und Gnocchi Piemontaise



Zutaten für 4 Personen

800g Kabeljaufilet
1Bd. junge Karotten mit grün
200g junge Erbsen
200g dicke Bohnen, gepahlt
1 kleinen Blumenkohl
200g weißen Spargel, geschält
120g frische Morcheln
8 Flusskrebse

Für die Sauce

1l hellen Gemüfefond
(oder Spargelfond)
80g Butter
50g Mehl
150ml frische Sahne
2 Eigelb
40g feine Zwiebelwürfelchen

Für die Gnocchi:

1Kg sehr mehliges Kartoffeln
2 kleine Eigelbe
150g Mehl (in etwa)
Salz
Etwas Muskat

Zubereitung

Als erstes die Karotten schälen und mit dem Grün vorsichtig in der Mitte teilen. Die Erbsen und die dicken Bohnen pahlen und dann den Blumenkohl in kleine Rosen schneiden. Anschließend alle Gemüse in leichtem Salzwasser blanchieren. Dabei den hellen Gemüfefond aufbewahren. Dann die Bohnen von der dicken Schale befreien.

Die Sauce

Die Butter in einem Topf auslassen und dann die Zwiebelwürfel glasig schwitzen. Das Mehl dazu geben und etwas mitschwitzen lassen. Dann mit dem Gemüfefond auffüllen und aufkochen lassen. Die Sauce sollte etwas auskochen. Dann durch ein feines Haarsieb passieren und mit Salz, weißen Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

...weiter auf der nächsten Seite

Gnocchi

Die Kartoffeln als Pellkartoffel kochen. Dann mit Schale im Ofen kurz abdämpfen. Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken und auf der gemehlten Arbeitsfläche mit den Eiern, Mehl usw. vermengen. Nicht zu fest oder zu lange.

Eine dicke Rolle formen, teilen, dünne Rollen erstellen und daraus mit Hilfe einer Gabel Gnocchi formen.

Salzwasser zum kochen bringen und die Gnocchi hinein geben.

Kurz blanchieren und auf einem geöltem Blech erkalten lassen.

Anschließend in einer Pfanne mit etwas Salbei die Gnocchi hellbraun anbraten und servieren.

Krustentierschaum

Hummerschalen oder Schalen von Riesengarnelen (Besser sind Hummerschalen) in einem großen flachen Topf mit reichlich Butter langsam rösten. Dabei darf die Butter nicht verbrennen und soll anschließend eine schöne rote Farbe angenommen haben. Dann etwas Gemüse dazu geben und weiter rösten. Etwas Tomatenmark dazugeben und mit Cognac die Schalen flambieren. Mit Wasser auffüllen zum kochen bringen und ca eine Stunde leicht köcheln lassen. Dann den Fond durch einen Durchschlag passieren und dabei darauf achten das auch die gute Butter mit aus den Schalen läuft. Den Fond anschließend stark einkochen. (Fast zu einem Sirup) dann mit Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepulver abschmecken und nochmals durch ein Haarsieb passieren.