



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

FEINHEIMISCH - Rezept des Monats _____

Gunnar Hesse

Seeblick ****s Genuss und Spa Resort Amrum

Kabeljaufilet vom Amrumer Fischer Thaden

[Kartoffel-Salzwiesenkräuterpüree | Amrumer Gurken & Queller | Wermut-Schaum]



Zutaten: (für 4 Personen):

Für den Fisch

- 4 x 200 Gramm Kabeljau Filet mit Haut
- 1 Löffel Schnittlauchblüten
- 50 ml Rapsöl
- 2 Esslöffel Butter

Für das Püree

- 300 Gramm festkochende Kartoffeln
- 1 Hand voll geschnittene Salzkrauter Suden / Alant / Strandmelde (wenn nicht da einfach gemischte Kräuter aus dem Garten)
- etwas Milch & Gemüsebrühe
- 1 Esslöffel Butter

Für die Gurken

- 1 große ungespritzte Freilandgurke
- 1 Hand geputzte Queller (Alternativ: grobe Blattpetersilie)
- 1 Esslöffel Butter

Für die Sauce

- 100 ml Sahne
- 2 Zweige Wilden Wermut (Alternativ: einen Schuss Noilly Prat)
- 50 ml Gemüsefond
- 20 Gramm Butter
- 2 Schalotten in feinen Würfeln

Sonstiges

- Nordsee Meersalz vom Amrumer Fischer Thaden (Alternativ: Fleur de sel)
- Pfeffer aus der Mühle (schwarz oder weiß)
- Zucker
- Rapsöl zum Braten

Vorbereitung

Kräuter sammeln ☺, waschen und putzen. Gurken waschen und der Länge nach halbieren, mit einem Kaffeelöffel das Kerngehäuse entfernen. Gurken in 1 cm breite Stücke schneiden. Schalotten in etwas Butter glasig schwitzen und etwas Gemüsefond ablöschen, dann die Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, für ca. 20 min mit dem Wermut durchziehen lassen, dann wieder entfernen und die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen. Kartoffeln schälen und kochen.

Zubereitung

Den Kabeljau in der beschichteten Pfanne auf der Hautseite krosch braten (ca. 5 Min je nach Größe). Währenddessen in einem Topf aus den gekochten Kartoffeln mit Butter Milch und Brühe ein Püree herstellen und mit Salz (wenig wegen der Salzkrauter) und Pfeffer abschmecken. Erst direkt vor dem Anrichten die geschnittenen Salzkrauter in das Püree geben. Außerdem die Gurken in einem Topf anschwitzen, nur kurz, denn sie sollen frisch und grün bleiben. Kurz vor dem Anrichten mit Pfeffer abschmecken und den Queller zugeben und sofort servieren damit er knackig bleibt. Nun den Kabeljau drehen von der Hitze nehmen, Butter und Schnittlauchblüten in die Pfanne geben und mit der aufschäumenden Butter übergießen. Jetzt muss der Fisch nur noch ca. 2 Minuten ziehen, damit er beim Servieren schön glasig ist. Kurz vor dem Anrichten die Sauce mit einem Mixer aufschäumen.

Anrichten:

Zuerst das Kräuter-Püree auf den Teller streichen. Das Gurken-Queller-Gemüse nun auf den Teller verteilen, den Fisch mit der Hautseite auf den Teller setzen und die Sauce rundherum anrichten.

Guten Appetit!