



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

FEINHEIMISCH - Rezept des Monats

Gunnar Hesse

*Seeblick **** Genuss und Spa Resort Amrum*

Kabeljaufilet vom Amrumer Fischer Thaden

[Kartoffeldillstampf | Amrumer Senfgurken | Roter Ahornsalat | Sauce Noilly Prat]



Zutaten:(für 4 Personen):

Für den Fisch

- 4 x 200 Gramm Kabeljau Filet mit Haut
- 1 Zweig Thymian
- 2 Esslöffel Butter

Für den Stampf

- 300 Gramm festkochende Kartoffeln
- 2 Zweige Dill geschnitten
- 1 Esslöffel Butter

Für die Gurken

- 1 große ungespritzte Freilandgurke
- 1 Teelöffel groben Senf (1024 Pixel von Senf Pauli)

Für die Sauce

- 100 ml Sahne
- 50 ml Noilly Prat (oder anderen Wermuth)
- 50 ml Gemüsefond
- 20 Gramm Butter
- 2 Schalotten in feinen Würfeln

Für den Salat

- 50 Gramm Bulls Blood leaves Salat
- 1 Schale Rote Shiso Kresse
(man kann auch ganz normale Kresse & Rucola Salat nehmen nur ist es dann halt grün ☺)
- 1 Esslöffel Ahornsirup

Sonstiges

- Nordsee Meersalz vom Amrumer Fischer Thaden
- Weißer Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- Rapsöl zum Braten

Vorbereitung

Salat und Kresse 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 mit Noilly Prat ablöschen, danach Sahne und etwas Gemüsefond zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kartoffeln schälen und kochen.

Zubereitung

Den Kabeljau in der beschichteten Pfanne auf der Hautseite krosch gebraten (ca. 5 min je nach Größe).

Währenddessen in einem Topf die Kartoffeln mit Butter und Dill stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Außerdem die Gurken in einem Topf anschwitzen, nur kurz, denn Sie sollen knackig und grün bleiben. Kurz vor dem anrichten mit Salz, Pfeffer abschmecken und den groben Senf dazu geben.

Nun den Kabeljau drehen von der Hitze nehmen, Butter und Thymian in die Pfanne geben und mit der aufschäumenden Butter übergießen. Jetzt muss der Fisch nur noch ca. 4 Minuten ziehen, damit er beim Servieren noch schön glasig ist. Kurz vor dem Anrichten die Sauce mit einem Mixer aufschäumen und den Salat-Kresse-Mix mit Ahornsirup marinieren.

Anrichten:

Am besten einen großen Pastateller zum Anrichten nutzen.

Zuerst den Dillstampf in einem Ring anrichten. Um den Stampf die glacierten Gurken.

Auf den Fisch die Rote Kresse und um diesen herum die Sauce Noilly Prat geben.

Guten Appetit!