

Unser Rezept für Kabeljaufilet unter der Senfkruste auf Kartoffel- Kräuterpüree und Weißweinsud aus dem Kochkurs – Fisch und Meeresfrüchte.

Zutaten:

1 Kabeljau ca. 1kg
3 Schalotten
200g Sellerie
1 Stange Lauch
300ml Weißwein
200ml Sahne
200g Butter
500g Kartoffeln – mehlig Kochend
½ Bund Schnittlauch
4 El Dijon Senf
1 Eigelb
50g Paniermehl
Meersalz
Ca. 50g Maisstärke
Etwas Muskatnuss

Zubereitung:

Den Kabeljau filetieren und entgräten.

Die Filets portionieren und mit Senfkruste aus Dijon Senf, Eigelb und Paniermehl bestreichen.

Die Filets im Ofen bei ca. 170°C 5-6min. garen.

Die Karkassen von Kabeljau und Seezunge mit Schalotten, Sellerie, Lauch und Weißwein in einen Topf geben.

Mit Wasser angießen und vorsichtig aufkochen lassen.

Den Fischfond passieren und mit Sahne aufkochen und mit etwas Maisstärke binden.

Die Kartoffeln kochen, pressen und mit Butter, etwas Meersalz und Muskatnuss abschmecken.

Butter und Kräuter unterrühren und mit Kabeljau und Weißweinsud anrichten.