Kabeljaufilet unter der Senfkruste mit Petersilien-Kartöffelchen, tourniertem Gemüsebouquet und Weißweinsauce

Zutaten:

Für das Kabeljaufilet:

- 4 Kabeljaufilets (à 150-200 g)
- 2 EL Dijonsenf
- 4 EL Paniermehl
- 2 EL gehackte Petersilie
- Abrieb einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für die Petersilien-Kartöffelchen:

- 600 g kleine Kartoffeln
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Butter
- Salz

Für das tournierte Gemüsebouquet:

- 8 Fingermöhren
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 kleiner Romanesco
- 100 g Erbsen (frisch oder gefroren)
- Salz
- 1 EL Butter

Für die Weißweinsauce:

- 200 ml trockener Weißwein
- 200 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer

- Einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitung:

Kabeljaufilet:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Kabeljaufilets salzen, pfeffern und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
3. Dijonsenf gleichmäßig auf den Filets verteilen.
4. Paniermehl mit Petersilie, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mischen und auf den Senf streuen. Leicht andrücken.
5. Die Filets im Ofen ca. 12-15 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.

Petersilien-Kartöffelchen:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen, bis sie gar sind.
2. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und dann mit der Butter und Petersilie vermengen. Mit Salz abschmecken.

Tourniertes Gemüsebouquet:

1. Das Gemüse putzen. Die Möhren und Kohlrabi in gleichmäßige Stücke schneiden, den Romanesco in Röschen teilen.
2. Möhren und Kohlrabi in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren, dann Romanesco zugeben und weitere 5 Minuten kochen. Zuletzt die Erbsen hinzufügen und 2 Minuten mitkochen.
3. Das Gemüse abgießen, kurz in Eiswasser abschrecken und dann in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken. Salzen nach Geschmack.

Weißweinsauce:

1. Die Schalotte in 1 EL Butter glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren.
2. Fischfond oder Gemüsebrühe zugeben und wiederum auf die Hälfte reduzieren.
3. Sahne einrühren, leicht köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken.