

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.
- 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.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82