

Kabeljau auf Frühlingsgemüse und Honigrosinen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets à 150 g
4 TL Rapshonig
Schnittlauch zum Binden (alternativ Küchengarn)
Meersalz
Olivenöl zum Pochieren

Für das Frühlingsgemüse:

1 Bund junge Möhren
1 Stange Staudensellerie
12 Schalotten
4 El Olivenöl
Salz, Pfeffer
150 ml Weißwein
2 El Rapshonig
Saft von 1 Zitrone
1 Bund Frühlingszwiebeln
Weißer Balsamicoessig zum Abschmecken

Für die Honigrosinen:

100 ml Weißwein
1 El Rapshonig
4 El Rosinen

Außerdem:

2 El geröstete Pinienkerne
etwas Friséesalat zum Garnieren

Zubereitung:

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets abspülen und trocken tupfen. Die einzelnen Filets vorsichtig in der Mitte einschneiden, aufklappen und dünn mit Honig bestreichen. Den Schnittlauch kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und zum Binden der Kabeljaufilets verwenden (alternativ Küchengarn verwenden). Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne auf ca. 65 °C erhitzen, den Kabeljau einlegen (der Kabeljau sollte mit Olivenöl bedeckt sein) und im vorgeheizten Ofen bei 80 °C ca. 10-15 Minuten garen.

Für das Frühlingsgemüse:

Die Möhren schälen, putzen und abspülen. Staudensellerie putzen und abspülen. Beides in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und längs halbieren.

3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ohne Farbe anbraten, salzen, pfeffern und mit Weißwein, Honig und Zitronensaft

ablöschen. Alles aufkochen lassen und die Gemüse „al dente“ garen. Den Fond durch ein Sieb abgießen, auffangen und fast sirupartig einkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, klein schneiden und im restlichen Olivenöl anbraten, dabei salzen und pfeffern. Alle Gemüse mit dem reduzierten Fond erhitzen und nochmals mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Für die Honigrosinen:

Den Weißwein mit dem Honig aufkochen lassen und um die Hälfte reduzieren. Die Rosinen dazugeben, nochmals aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Rosinen darin auskühlen lassen.

Zum Anrichten das Frühlingsgemüse auf 4 vorgewärmte Teller verteilen. Die Kabeljaufilets aus der Pfanne nehmen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit Meersalz würzen und auf das Gemüse geben. Mit den Honigrosinen, Friséesalat und gerösteten Pinienkernen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Pro Portion ca.

Kalorien: 506 / Joule: 2114

Protein: 34,2 g

Fett: 24,2 g

Kohlenhydrate: 33 g

Tipp: Wer dem Gericht eine ganz besondere Note geben möchte, kann statt des Rapshonigs Löwenzahnhonig verwenden und passend mit frischem Löwenzahn garnieren.

November 2007

Abdruck honorarfrei/ Belege erbeten