

Kabeljau mit feiner Kräuter-Butter & Gemüse

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/kerners-köche/léa-linster-kabeljau-mit-feiner-kräuterbutter-und-etwas-

Zutaten für 4 Personen:

Für die Gemüse-Beilage:

- 5-6 Kartoffeln
- Zuckerschoten
- Butter
- Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und kochen. Dann mit etwas Butter, Öl und ggf. etwas Kartoffelwasser vermischen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Die Zuckerschoten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Man kann das Gericht auch mit blanchiertem Gemüse nach Belieben zubereiten.

Für die Kräuter-Butter:

- 50 g Butter
- 3 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 2 dl Leinöl
- Meersalz
- Pfeffer
- Piment d'Espelette
- Nach Geschmack 1 EL Petersilie
- 1 EL Estragon
- 1 EL Kerbel
- 1 EL Minze
- Pernod

Zubereitung:

Die zimmertemperierte Butter schlagen und nach und nach mit dem Wasser und Zitronensaft vermengen, bis die Masse weiß wird. Dann das Leinöl hinzufügen und mit dem Küchengerät alles gut verrühren. 2 Prisen Meersalz, etwas Pfeffer, etwas Piment d'Espelette, fein gehackte Petersilie, fein gehackter Estragon, fein gehackter Kerbel, Minze und ein bisschen Pernod hinzufügen und alles wieder gut miteinander vermengen.

Für den Kabeljau:

- 800 g Kabeljau im Stück
- Meersalz
- 6 – 8 EL Olivenöl
- 150 ml Riesling
- 50 ml Wasser
- 1 Bio-Zitrone
- Pfeffer aus der Mühle
- Thymian

Außerdem:

Korianderkresse

Zubereitung:

Die Zitrone in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Den Kabeljau in portionierte Stücke geschnitten darauf legen und das Öl darüber geben. Mit gehacktem Thymian, Salz und einem Schuss Weißwein würzen.

Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und bei etwa 80 Grad im Dampfgarer für etwa 20 Minuten dünsten.

Zum Anrichten den gedünsteten Kabeljau auf einer tiefen Platte auf der Kartoffel anrichten. Eine Nocke der Kräuter-Butter daraufsetzen. Die Zuckerschoten um die Kartoffel legen. Mit etwas Korianderkresse fertigstellen.

Rezept: Léa Linster

Quelle: Kerners Köche vom 27.1.2018