

Gedünsteter Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat

Zutaten für 2 Personen

Für Kabeljau und Kartoffelstampf:

- 1 Skreifilet – Kabeljaufilet à 300 g
- 4 Sardellenfilets, in Öl (fein gehackt, Plus 2 TL von dem Öl)
- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 100 g Rotkohl
- 1 Zitrone (Saft)
- 100 g Vollkornroggenbrot
- 100 ml konzentrierte Essiglake
- 250 ml Vollmilch
- 1 Lorbeerblatt
- 25 g Butter
- 1 TL gesalzene Butter
- 1 TL weißer Pfeffer
- 1 TL Räuchersalz
- Salz

Für den Salat:

- 6 Sardellen Filets, in Öl
- 1 Stange Lauch
- 200 g Radieschen
- ½ Salatgurke
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Kapern
- 1 Zweig Dill
- 1 TL brauner Zucker
- 50 ml Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot schneiden, mit gesalzener Butter bestreichen, mit Räuchersalz bestreuen und im Ofen 5 Minuten knusprig backen.

Rotkohl fein hobel und in die Essiglake legen. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser 12 – 15 Minuten weich kochen.

Währenddessen in einem weiteren Topf Milch mit Lorbeer, Sardellen, Sardellen-Öl und 1 Prise weißem Pfeffer 4 – 5 Minuten bei geringer Hitze erwärmen, bis sie dampft, aber nicht köchelt. Den Kabeljau hineinlegen, sodass er vollständig von der Milch bedeckt ist. Die Temperatur sollte 60 Grad nicht überschreiten. Den Fisch 4 Minuten sanft garen. Er muss sich mit einer Gabel blättrig lösen lassen. Den Fisch mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einem Teller beiseite stellen.

Das Lorbeerblatt entfernen und die Hälfte der Milch in eine Schüssel abgießen. Die Kartoffeln abgießen, mit Butter zu der gewürzten Milch in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Falls die Mischung zu fest ist, noch etwas von der abgegossenen Milch einführen. Den Kabeljau in Stücke zupfen und untermischen. Das Püree mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für den Salat Lauch, Radieschen, Gurke und Dill abrausen und trocken tupfen. Alles in feine Ringe schneiden. Sardellen in Streifen schneiden. Dill feinhacken. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Gemüse zusammen mit den Kapern, Sardellen, Öl, Apfelessig, Zucker und etwas Salz vermengen. Das gebackene Brot über den Salat brechen.

Gedünsteter Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Dolores Gächter-Ritter

Quelle: Die Küchenschlacht vom 22. März 2017

Episode: Skandinavische Küche