

Aufgegabelt von Alexander Herrmann

Kabeljau á la Stroganoff

Stand: 25.05.2022 |Bildnachweis



Zutaten:

- 400 g Kabeljau Loins (Rückenfilets), küchenfertig ohne Haut und Gräten
- 500 ml Rote Bete Saft
- 1 Glas Essiggurken
- 2 Schalotten
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Speisestärke
- 2 Knollen Rote Bete (gegart, vakuumverpackt)
- 2-3 EL Sauerrahm
- 2 EL Meerrettichfäden
- 2 Zweige Dill
- 4 EL Butter
- 3 EL Rote Bete Butter (alternativ: normale Butter)
- 1 Prise Kümmel, gemahlen
- Salz

Zubereitung:

1. Die Senfkörner in einem kleinen Topf mit gesalzenem Wasser auf dem Herd 10 Minuten weich köcheln, anschließend in ein Sieb gießen, mit fließend kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. 2-3 Essiggurken und 2 Knollen Rote Bete in feine Streifen schneiden. Den Rote Bete Saft in einem Topf auf dem Herd, bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen.
3. In der Zwischenzeit 4 EL Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd verflüssigen, einen Teller mit der Butter einpinseln, den Kabeljau darauf legen, mit Salz würzen, großzügig mit der restlichen flüssigen Butter einpinseln, mit einer Prise gemahlenem Kümmel bestreuen und den Teller straff mit temperaturbeständiger Frischhaltefolie abdecken.

4. Den Backofen auf 85°C Umluft vorheizen, den Teller mit dem Fisch auf ein Backgitter in die mittlere Schiene des Ofens setzen und den Fisch etwa 10-15 Minuten langsam glasig garen.
5. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit etwa 100 ml Essiggurkenbrühe (aus dem Glas) und den vorbereiteten Senfkörnern zum eingekochten Rote Bete Saft geben. Das Ganze einmal aufkochen lassen, mit Salz abschmecken und mit 1 EL in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht abbinden.
6. Anschließend die „Rote-Bete-Butter“ mit einem Schneebesen rasch unterrühren, die Rote-Bete und Essiggurkenstreifen unterheben und in der Sauce ziehen lassen.
7. Den gegarten Kabeljau aus dem Ofen nehmen, auf der Oberseite großzügig mit Sauerrahm bestreichen, mit den Meerrettichfäden bestreuen und einige gezupfte Dillspitzen dazwischensetzen.
8. Das „Stroganoff-Ragout“ in tiefe Teller setzen, den Kabeljau auf das Ragout setzen und mit etwas von der Kümmelbutter (vom Fisch-Teller) umträufeln.