

Jörg Sackmann

Dienstag, 25. November 2014

Kabeljau auf Petersilienwurzelpüree, Rezept für 4 Personen

Zutaten

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
350 g	Petersilienwurzeln
9 EL	Butter
100 ml	Weißwein
50 ml	Portwein
100 ml	trockener Wermut
300 ml	Fischfond
80 g	Sahne
etwas	Salz, Piment d'Espelette
etwas	Zucker
100 g	Blattpetersilie
1	Zwiebel
1	Apfel
1 EL	Olivenöl
20 ml	Balsamico
150 g	Blutwurst ohne Darm
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Kabeljaufilets ohne Haut (portioniert à 160g)
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung

Schalotten, Knoblauch und Petersilienwurzel schälen und in feine Würfel schneiden.

Für den Fond in einem Topf mit 1 EL Butter Schalotte, 125 g Petersilienwurzel und den Knoblauch anschwitzen. Mit Weißwein, Portwein und Wermut ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen lassen. Dann den Fischfond zugeben, köcheln bis die Petersilienwurzel weich ist.

In der Zwischenzeit restliche Petersilienwurzelwürfel in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, Sahne angießen, leicht salzen und weich kochen.

Den Petersilienwurzelfond passieren und mit Salz, Piment d'Espelette und Zucker abschmecken.

Blattpetersilie in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen, gut ausdrücken und mit 4 EL Butter im Mixer zu einer feinen, grünen Creme aufmixen, mit Salz und Piment d' Espelette würzen.

Die mit Sahne weich gekochte Petersilienwurzel pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Zucker würzen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel goldbraun anschwitzen, mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen. Dann die Apfelwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen und die Blutwurst unter die Zwiebelmarinade geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets in einer Pfanne mit 2 EL Butter von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Zitronensaft würzen.

Vor dem Servieren die Petersilienbutter in den heißen Petersiliensud mixen und abschmecken.

Petersilienwurzelpüree in der Mitte des Tellers anrichten, Fisch aufsetzen.

Apfel-Blutwurst auf den Fisch geben, die aufgeschäumte Sauce um den Fisch verteilen und servieren.

Pro Portion: 678 kcal / 2837 kJ
19 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 41g Fett