

# Gegrillter Kabeljau mit Morcheln, Zitronensauce, Erbsen und Estragon

## Zutaten für 4 Personen:

### FÜR DEN FISCH

- 4 Kabeljau-Filets (je ca. 150 g)
- 200 g Morcheln (frisch oder getrocknet)
- 300 g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### FÜR DIE ZITRONENSAUCE

- 2 EL Olivenöl
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- 1 EL frischer Estragon, fein gehackt



## Zubereitung

Die Morcheln in lauwarmem Wasser einweichen (ca. 30 Minuten für getrocknete Morcheln). Die Erbsen in kochendem Wasser für ca. 2-3 Minuten blanchieren, dann abgießen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und dem fein gehackten Estragon leicht schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kabeljau-Filets mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten pro Seite grillen, bis sie gar sind.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die eingeweichten Morcheln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schwenken, bis sie weich sind.

Für die Zitronensauce 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die fein gehackte Schalotte und Knoblauchzehe darin anschwitzen. Den Saft und die Schale der Zitrone hinzufügen und kurz köcheln lassen. Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Sauce reduzieren lassen.

Zum Schluss die Butter und den fein gehackten Estragon hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen.

---

## Anrichten

Die gegrillten Kabeljau-Filets auf Teller legen, mit den geschwenkten Morcheln und den leicht geschwenkten Erbsen servieren und mit der Zitronensauce beträufeln. Nach Belieben mit etwas frischen Wildkräutern garnieren.