

Sanft gegarter Kabeljau mit karamellisiertem Grünkohl und Birnen

Zutaten für 4 Personen:

1 Kabeljau ca. 450 g
1 Liter mildes Olivenöl oder gebräunte Butter Fleur de Sel (Meersalz)
250 g Grünkohl
50 g Butter
10 g Zucker
2 weiche Birnen
etwas Stärke
Zimt

Zubereitung:

Fisch:

Wer den Fisch ganz kauft, muss ihn zunächst filetieren. Wer das noch nie gemacht hat, sollte es dem Fischverkäufer überlassen. Aber auch Filets müssen noch auf Gräten untersucht und diese entfernt werden. Jedes Filet in drei Stücke schneiden. Diese in ein flaches Gefäß mit der Haut nach oben geben und mit Öl oder gebräunter Butter übergießen, so dass alles vollständig bedeckt ist.

Die Haut sollte noch unter der Oberfläche sein. Das Gefäß mit Klarsichtfolie abdecken und bei 50 Grad ca. 20 Minuten in einen vorgeheizten Ofen geben. Der Fisch ist richtig gegart, wenn sich die Haut leicht abziehen lässt. Vor dem Anrichten Haut entfernen und mit dem Meersalz würzen.

Grünkohl:

Die Blätter waschen und grob schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und den Grünkohl darin anschwitzen, mit Zucker karamellisieren und mit Salz abschmecken.

Sauce:

Birnen mit der Schale entsaften. Wer keinen Entsafter hat, kann reife Birnen in Stücke schneiden, pürieren und durch ein Sieb streichen. Der aufgefangene Saft sollte Zimmertemperatur haben, dann mit etwas Stärke binden und etwas (frisch geriebenem) Zimt bestreuen.

Anrichten:

Den Fisch in die Mitte eines Tellers oder einer Schüssel setzen. Grünkohlblätter dazu arrangieren und mit etwas Sauce beträufeln.

Kartoffelpüree:

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln (mehlig kochende)
150 ml Milch
1EL Butter
Muskat / Salz / frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen, abgießen und durch eine Presse drücken. Milch und Sahne mit Butter erhitzen und mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Milch/Sahne Mischung unter das Kartoffelpüree rühren.