

Martin Gehrlein
Geschnetzeltes vom Winterkabeljau mit
Senf-Sauce

Dienstag, 30. Januar 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

etwas	Salz
1 EL	Senfsaat
1	Zitrone
300 g	Schwarzwurzeln
120 g	Rosenkohl
400 g	Kabeljaufilet, ohne
Haut	
2 EL	Olivenöl
1	Schalotte
100 ml	Riesling Sekt
300 ml	Fischfond (Alternative: heller Gemüfefond)
1	Lorbeerblatt
4 EL	Rapsöl
1 EL	Balsamico
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
100 g	Pflanzenfett zum Frittieren
100 g	Sahne
2 EL	Savora Senf (milder Senf)
3 TL	kalte Butter



Zubereitung:

1. In einem Topf 400 ml Wasser mit 30 g Salz aufkochen, dann die Salzlake gleich kühl stellen.
2. Senfsaat in einem Topf mit Wasser weich kochen, anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Von der Zitrone den Saft auspressen und diesen in eine Schüssel mit reichlich Wasser geben.
4. Die Schwarzwurzeln gut waschen, schälen und gleich ins Zitronenwasser legen.
5. Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern. 2/3 der Rosenkohlblätter in Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser kurz kalt abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen. Die unblanchierten Blätter beiseite stellen, sie werden später frittiert.
6. Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.
7. Kabeljaufilet in die kalte Salzlake legen und 4 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen und gut abtrocknen. 4 Metallringe (Durchmesse 8 cm) mit etwas Olivenöl einfetten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Kabeljau in dünne Scheiben (ca. 3 mm) schneiden und diese rosettenförmig in die Metallringe schichten. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Mit hitzebeständiger Klarischtfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

8. Die Schalotte schälen, in feine Scheiben schneiden und mit Sekt, Fischfond und Lorbeerblatt in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
9. Die Schwarzwurzeln in 5 cm Stücke schneiden, diese der Länge nach vierteln.
10. In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen und die Schwarzwurzeln darin bei milder Temperatur goldgelb braten, mit Meersalz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Für die blanchierten Rosenkohlblätter Balsamico mit restlichem Rapsöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die abgetropften Rosenkohlblätter damit marinieren und ein paar Minuten ziehen lassen.
12. Für die unblanchierten Rosenkohlblätter in einem Topf Frittierfett erhitzen, die beiseitegelegten, unblanchierten Rosenkohlblätter darin kurz goldgelb frittieren. Dann aus dem Fett nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
13. Den eingekochten Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, Sahne zugeben, nochmal aufkochen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen, in die heiße aber nicht mehr kochende Sauce mit einem Pürierstab den Senf und die Butter einmischen.
14. Zum Anrichten die Schwarzwurzeln flach als Quadrat auf den vorgewärmten Tellern geben. Den Kabeljau im Metallring mit einer Palette aufsetzen und den Ring abziehen. Den Rosenkohlsalat, die gekochte Senfsaat und den frittierten Rosenkohl auf dem Kabeljau anrichten. Die Sauce aufschäumen und um den Kabeljau angießen.

Pro Person: 420 kcal/ 1764 kJ

5 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 33 g Fett