



KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #51

Gebratenes Kabeljaufilet auf Gurkengemüse mit Zitrus Beurre Blanc

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4 Kabeljaufilets a 130g, 2 Salatgurken, 1 Zitrone, 1 Limette, 100ml Weißwein, 100ml Sahne, 150g Butter, 1 Schalotte, 1/2 Bund Dill, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Die Kabeljaufilets unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Salatgurken waschen, schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen, in ca 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben leicht salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, um überschüssiges Wasser zu entziehen.

Die Schalotte fein hacken. In einem kleinen Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten.

Den Weißwein zur Schalotte geben und auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Zitrone und die Limette auspressen. Den Saft zum Weißwein geben und erneut kurz einkochen lassen.

Die Sahne zur Mischung geben und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.

Die Butter in kleinen Stücken nach und nach in die Sauce einrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gurkenscheiben trocken tupfen, in einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Gurkenscheiben darin kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

In derselben Pfanne die Kabeljaufilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3-4 Minuten braten, bis sie gar sind.

Die Gurkenscheiben auf Tellern anrichten und die Kabeljaufilets darauf platzieren.

Die Zitrus Beurre Blanc über den Fisch und das Gurkengemüse träufeln.

Mit frischem, gehacktem Dill garnieren und sofort servieren.

Guten Appetit !!