



LEONHARD BADER
KULINARIK

KABELJAU MIT PONDICHERRY-PFEFFER, PAK CHOI, GRÜNER SPARGEL UND PINIEN-OLIVENÖLFOND

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

FÜR DEN KABELJAU:

4 Kabeljau Filets à 100g
Salz (Fleur de Sel), Pfeffer aus der Mühle
20g roter Pfeffer (Pondicherry)
50ml Weißwein
Pfefferkörner, Lorbeer, Thymian

FÜR DEN PINIENKERNFOND:

50g Pinienkerne
50g Schalotten
30ml Pflanzenöl
10ml Balsamico (dunkel)
20ml Portwein (rot)
100ml Geflügelbrühe
30g Butter
60 ml natives Olivenöl
1 Zweig Thymian

FÜR DAS JAIPUR CURRYÖL:

50 g Jaipur (mildes) Curry
100ml Olivenöl
1Bd Thaispargel
50g Enoki Pilze
150g Pak Choi

WEITERE REZEPTE UNTER
das-scheibehardt.de/rezepte

ZUBEREITUNG

Die Kabeljau Filets säubern von Gräten und Haut befreien mit einem Küchenkrepp leicht abtupfen. In einen Topf mit Salzwasser etwas Weißwein, Lorbeer, Pfeffer und Thymian dazugeben, dann den Fisch abgedeckt auf einem Gitter über diesem Topf leicht dämpfen bis dieser gar aber noch glasig im Kern ist.

Den geputzten Spargel und Pak Choi in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Danach kurz durch Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Den Strunk vom Spitzkohl entfernen und in feine Streifen schneiden. Diese dann in einem Topf mit Öl und Butter leicht anschwitzen und mit Brühe und etwas Jus ablöschen. Den Spitzkohl weichschmoren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle und etwas gemahlenem Kümmel abschmecken.

Das Pflanzenöl leicht in einem Topf erwärmen, das Curry hinzufügen und ca. 2 Tage zusammen ziehen lassen. Nach 2 Tagen das Öl durch ein Sieb passieren.

Die Enoki Pilze säubern und leicht den Stiel kürzen. Den Pondicherry Pfeffer in eine Pfeffermühle geben und leicht über den Fisch streuen. Die Pinienkerne auf einem Blech kurz im Ofen leicht anrösten bis sie eine goldbraune Farbe haben. Die Schalotten in kleine gleichmäßige Würfel schneiden, den Thymian zupfen und klein hacken. Beides zusammen in einem Topf mit Olivenöl farblos anschwitzen. Dann mit rotem Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Geflügelfond aufgießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit etwas Butter, Balsamico und Salz abschmecken. Abschließend dann die Pinienkerne zu dem Zwiebelsud hinzufügen.

Nun auf die vorgewärmten Teller mittig den gedämpften Kabeljau setzen. Kreisförmig den Pak Choi, die Enoki Pilze und Spargel um den Kabeljau legen, mit dem Sud und etwas Curryöl vollenden.

Guten Appetit