

Ein Rezept von gaumenschrei.de

Dreierlei vom Kabeljau

Ceviche vom Kabeljau mit Blutorangenfilets, Avocadomus und Feldsalat-Radieschenblätter Pesto

Gebratener Kabeljau mit Zitronen-Limetten-Kompott und Sojasoßen-Butter

Fischsuppe mit Kabeljau

Zunächst schneide ich aus meinem Filet ein paar schöne Fischwürfel zum Braten. Dafür ist die Haut des Fisches perfekt. Den Rest des Filets schneide ich in kleine Würfel.

Das dünne Ende des Filets und der Rest der Haut kommen für die Suppe zusammen mit Seelachsstücken in einen Topf und dürfen in Olivenöl anbraten. Dazu kommen Petersilienwurzel, Möhre, Sellerie und Zwiebeln in groben Würfeln. Mit Wasser gieße ich auf. Noch etwas frischen Kurkuma reingerieben. Nun darf die zukünftige Suppe vor sich hin schmurgeln. Das dauert bestimmt eine Stunde, bis aller Geschmack von den Zutaten in die Suppe gewandert ist. Mit Salz und Tabasco abschmecken. Fehlt noch etwas Säure oder eine klitzekleine Menge Honig?

Die gewaschenen Blätter der Radieschen und der Feldsalat kommen mit etwas Olivenöl unter die Messer des Pürierstabes. In einem feinen Sieb kann die Masse dann den Saft in einen Behälter verlieren. Mit einem Löffel helfe ich nach und drücke die Flüssigkeit aus dem Matsch.

Die Avocado halbiere ich und hole das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale. Zerdrücken und durch ein Sieb streichen. Mit weißem, mildem Balsamico schmecke ich ab. Noch etwas Salz dazu. Fertig.

Die Orange schäle ich mit dem Messer. Dabei schneide ich die Schale mitsamt der weißen Haut der Filets ab. Nun kann ich an den Wänden einschneiden und die einzelnen Filets herauslösen. Zusammen mit dem Saft, den ich dem Häutchenrest noch mit der Hand noch herauspresse, landen sie in einem Schlüsselchen.

Für das Zesten-Kompott schäle ich die Zitrone und die Limette mit einem Zestenreisser.

Die Streifen kommen mit Butter in den Topf und können etwas schmoren. Mit Zitronensaft ablöschen, einen Hauch Honig füge ich hinzu. Salzen. Das war's.

Weiche Butter mit der Sojasoße mischen. das geht nicht so leicht, aber es geht. Kleine Stücke formen und kalt stellen.

Die Fischsuppe durch ein feines Sieb seien und mit einem Löffel das Gute aus den Resten pressen. Auf dem Herd erwärmen und abschmecken.

Die Fischwürfel aufteilen. Ein paar wandern in die Gefäße für die Suppe, der Rest in einen Schüssel zum Marinieren.

Die zum marinieren für den Ceviche bekommen jetzt Ihren Zitronensaft. Ordentlich vermischen. 10 bis 15 Minuten bleiben sie da.

In einer Pfanne erhitze ich reichlich Butter. Da kommen die Stücke Kabeljau mit der Haut nach unten rein. Die Haut soll schön kross werden.

Ein Rezept von gaumenschrei.de

Auf einem Teller drei Oranfilets anrichten. Mit einer Tube oder Spritze das Avocadomus drapieren. Das Radieschenblätter-Feldsalat-Pesto darüber tröpfeln lassen. Nun stelle ich fest, dass ich die Filets besser noch etwas abgetupft hätte. Der Saft läuft unkontrolliert über den Teller. Zu spät.

Den Fisch in der Pfanne wenden.

Die marinierten Fischwürfel abtropfen lassen und auf den Orangenstücken drapieren. Ein paar Blättchen Brunnenkresse darauf streuen.

Die heiße Suppe über die Fischstücke in den Schälchen geben. Mit Dill dekorieren.

Jetzt aber schnell den Fisch aus der Pfanne und auf den Teller. Das Zestenkompott darauf und ein Stückchen der Sojasoßenbutter dazu legen.

Zutaten:

Kabeljau, wenn möglich Skrei

Seelachs

Zitrone, Limette

Petersilienwurzel

Möhren

Sellerie

Zwiebel

frischer Kurkuma

Dill

Blutorange

Avocado

weißer Balsamico

Honig

Feldsalat

Radieschenblätter

Tabasco

Brunnenkresse

Butter

Sojasoße

gaumenschrei.de