

gaumenschrei.de so habe ich es gemacht



Kabeljau-Topfen-Klößchen in gelbem Tomaten-Sugo

Den Topfen lasse ich in einem Sieb abtropfen, mische ihn dann mit 2 Eiern. Klein gehackte Kräuter, Dill und Petersilie, kommen dazu, ebenso wie der feine Abrieb der Schale einer Zitrone. Den sorgfältig abgetrockneten und von den restlichen Gräten befreiten Kabeljau schneide ich in kleine Würfelchen und hebe ihn unter den Topfen. Salzen. Und nun gebe ich Semmelbrösel und ich meine nicht die Industrieware aus dem Supermarkt sondern die beim Bäcker geriebene Version, unter, bis ein homogener Teig entsteht. Der kommt in den Kühlschrank.

Für den Bulgur schneide ich Zwiebel in Würfel und lasse sie in einer Pfanne mit Olivenöl ganz leicht braun werden. Dazu kommen Oregano und Thymian und später lösche ich mit Balsamico und Sojasoße ab. Etwas Honig und Tabasco dazu. Würzig soll es werden.

In einem anderen Topf habe ich den Bulgur zunächst in Olivenöl leicht angebraten und dann mit kochendem Wasser aufgegossen. Der Bulgur blubbert bei mäßiger Hitze vor sich hin, bis er gar ist.

Ich gieße ihn durch ein Sieb ab, spüle mit klarem Wasser nach und lassen die Körner gut abtropfen.

In der Pfanne mit den Zwiebeln mische ich den Bulgur durch. Die Tomatenwürfel die ich zwischenzeitlich geschnitten habe, kommen erst später dazu.

In einem Topf erhitze ich den Sugo. Er ist schon so gut mit Basilikum und Salz abgeschmeckt, dass ich nichts mehr zugebe.

Aus der Kabeljau-Topfen-Masse forme ich kleine Klöße. In einer Auflaufform finden sie Platz und nun kommt der heiße Sugo dazu. Im Ofen, bei 180 Grad, dürfen die Klößchen nun garen. Das dauert so 20 bis 30 Minuten. Allerdings macht es auch nichts, wenn sie etwas länger im Ofen sind. Trocken werden sie nicht.

Vor dem Anrichten kommen noch die Tomatenwürfel und klein geschnittene Petersilie zum Bulgur. Die Tomaten sollen nur ganz leicht erwärmen, nicht gar ziehen.

Anrichten

Ich schneide von Erbsen-Sprossen die oberen Enden ab, und drapiere sie mit Granatapfelkernen auf dem Teller. Das sieht schon mal gut aus.

Mit dem Sugo mache ich einen Soßenspiegel auf den Teller. Und hier zeigt sich, dass ich den Sugo wohl etwas hätte einkochen oder andicken sollen. Dick und Dünn trennen sich. Das ist doof. Und während das Fruchtfleisch liegen bleibt, läuft der dünne Saft über den Teller. Küchenkrepp hilft mir aber beim Wegtupfen.

2 Klößchen dazu, einen Klacks Bulgur, ein paar Kräuter zur Deko, fertig.

Zutaten für 4 Personen:

600 Gramm Kabeljaufilet
250 Gramm sahniger Schichtkäse
2 Flaschen gelbe passierte Tomaten, z.B. von Hagen Grothe
1,5 Tassen Bulgur, ich habe die mittlere Körnung genommen
1 Bio-Zitrone
2 Zwiebeln
2 fruchtige Tomaten
Granatapfelkerne
Erbsen-Sprossen
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
1 Bund Thymian
1 Bund Oregano
Balsamico
Tabasco
Sojasoße
Salz
Olivenöl

Guten Appetit!