

Frisch gekocht
Freitag, 7. Oktober 2016



Rezept von Andreas Wojta

Steirischer Kabeljau



30 Minuten/ leicht

Zutaten für 4 Personen

800 g Kabeljaufilet, 150 g Sellerie (Julienne/in feine Streifen geschnitten), 100 g Karotte (Julienne), 100 g gelbe Rübe (Julienne), 2 Knoblauchzehe (angedrückt), 2 Lorbeerblätter, 4 Wacholderbeeren (angedrückt), 1/8 l Weißwein, 1/16 l Tafelessig, ca. 1/4 l Wasser, Salz, Suppenpulver, Butter.

Für das Krenpüree: 800 g Erdäpfel (mehlig kochende Sorte), 250 ml Milch, 125 g Butter, Salz, reichlich frisch geriebener Kren, steirisches Kürbiskernöl.

Zubereitung

Den Kabeljau in gewünschte Stücke schneiden und mit Salz würzen. In etwas Butter anbraten, die Kabeljaustücke herausnehmen und beiseite stellen. Das in Streifen geschnittene Wurzelgemüse in den Bratenrückständen schwenken. Knoblauch, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zufügen, mit Weißwein und Essig ablöschen; Wasser zugießen und mit Suppenpulver würzen. Die Fischstücke gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen, zugedeckt in ca. 8 Minuten dünsten.

Für das Krenpüree die Erdäpfel waschen, schälen und vierteln. Die Erdäpfel in Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit Milch in einem Topf erwärmen. Die gekochten Erdäpfel abseihen, in einer Presse noch heiß durchdrücken. Die Milch zugießen, die kalte Butter zugeben und mit Salz würzen. Mit einem Schneebesen glatt rühren und mit frisch geriebenem Kren, eventuell auch Salz, abschmecken. Etwas Schmorfond mit kalter Butter montieren.

Kabeljau auf dem Wurzelgemüse anrichten, etwas Fond zugießen und mit Krenpüree und Kürbiskernöl servieren.