

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



Kabeljau Filet mit Fregola-Sarda und dreierlei Kohl

Zutaten

800g Kabeljau Filet
400g Fregola Sarda
1x Chinakohl
1x Grünkohl
1x Zwiebel
1x Knoblauchzehe

Fisch Grundsauce:

400ml Fischfond (Herstellen aus Fischkarkassen, Abschnitten und Wasser)
400ml Schlagobers
80ml Weißwein
40ml Noilly Prat
25g Butter
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
1EL Senfkörner
1TL Pfefferkörner

Zubereitung

Butter im Topf schmelzen und Schalotten mit Knoblauch glasig (farblos) anschwitzen

Mit heißem Fischfond, Noilly Prat und Weißwein aufgießen, Gewürze hinzugeben. - Einmal aufkochen lassen und reduzierend (nicht zugedeckt) für ungefähr 10 Minuten stark kochen lassen. Danach abseihen und kaltes Obers zugießen. Sauce weiter (nicht zugedeckt) kochen, bis die gewünschte Saucenkonsistenz erreicht wurde. Zum Schluss mit kalter Butter (1-2 Flocken) aufrühren (montieren) und je nach Belieben Salzen.

Fregola Sarda:

Teigwaren in Salzwasser ca. 12 Minuten kochen. Pasta abseihen. Chinakohl, Grünkohl, Kohlsprossen, Zwiebel und Knoblauch in feine Julienne schneiden. Gemüse in Olivenöl in einer tieferen Pfanne anschwitzen, gut Salzen. Mit Weißwein aufgießen, Wein verkochen lassen.

Pasta (Fregola) hinzufügen und gut vermengen. Danach die Fischsauce zur Pasta geben bis eine sämige bzw. „cremige“ Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kabeljau:

Kabeljau Filets von Gräten und Haut befreien. In 4 gleich große Stücke portionieren. Fisch säubern, salzen, pfeffern und mit getrocknetem Koriander aus der Mühle würzen. Fisch in Butter und Olivenöl anbraten. Kurz vor dem fertig werden, eine Knoblauchzehe, Butter und Rosmarin in die Pfanne geben. Fischfilets arrosieren (mit aufgeschäumter, aromatisierter Butter „begießen“) und an einem warmen Ort rasten lassen.

Grünkohl:

Grünkohl in gleichmäßige Stücke zupfen (nicht zu klein). Fett zum Frittieren in hohem Topf auf 170 Grad erhitzen. Deckel bereithalten! Grünkohl in kleinen chargen in das heiße Fett werfen, sofort Deckel draufgeben und achtgeben, dass man sich nicht verbrennt. Grünkohl hat einen sehr hohen Wasseranteil, dieser verdampft beim Frittieren. Abstand halten und vorsichtig hantieren – nicht über bzw. in den Topf schauen. Kohl mit Siebschöpfer aus dem Fett geben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gut salzen.

Anrichten:

Tiefen Teller bereithalten. Fregola Sarda großzügig als Basis am Teller verteilen – darauf achten, dass genügend Kohlgemüse dabei ist. Kabeljau zentral daraufsetzen. Sauce mit Stabmixer aufschäumen, den Schaum mit Sauce rund um den Fisch am Teller verteilen. Den frittierten Grünkohl auf dem Fisch platzieren. Genießen.