„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker

Gastkoch: Peter Zinter

Felderbsen mit Kabeljau-Loin, ‘Nduja und Erbsensprossen

<u>Zutaten</u>
(4 Personen)

Für den Fisch

- 800 g Kabeljau Loins mit Haut (alternativ dazu kann heimischer Seelachs verwendet werden)

Für die Felderbsen

- 400 g getrocknete Felderbsen
- 100 g Nduja (scharfe italienische Schweinewurst mit Chili; alternativ dazu kann eine heimische Wildwurst genommen werden)
- 1 Zwiebel
- 400 ml Kalbsfond (od. Hasenfond)
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 EL Tomatenmark
- Olivenöl zum Anbraten

Für die Garnitur

- Erbsensprossen
- etwas Olivenöl
- ein Schuss Balsamessig
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Die Felderbsen für 24 Stunden (über Nacht) in kaltem Wasser einweichen (rehydrieren lassen), sodass sie dann beim Kochen weich werden.

2. Die eingeweichten Felderbsen für etwa 20 Minuten ohne Salz, nur mit einem Lorbeerblatt weichkochen, dann abseihen und ausdampfen lassen.

3. Eine geschälte Zwiebel in feine Würfel schneiden und gemeinsam mit der Nduja in einer Pfanne anbraten.

4. Die angebratene Nduja-Zwiebel-Mischung tomatisieren und mit dem Weißwein ablöschen. Die gekochten Erbsen hinzufügen und mit dem Kalbsfond bedecken. Alles gut kochen, bis sich eine sämige Konsistenz bildet.

5. Die Kabeljau Loins salzen, dann auf der Hautseite in Olivenöl in einer Pfanne anbraten und für etwa 7-10 Minuten bei 180° C Heißluft im Rohr weitergaren.

Tipp: Beim Anbraten den Fisch beschweren (z.B. mit einer Pfanne mit Backpapier), dass sich die Haut nicht aufdreht.

6. Die Erbsensprossen mit etwas Olivenöl, einem Schuss Balsamessig und ein wenig Pfeffer marinieren.

7. Zum Schluss den Felderbsen-Eintopf in einem tiefen Teller anrichten, den Kabeljau aus dem Rohr nehmen und darauf arrangieren. Das Gericht mit den marinierten Erbsensprossen garnieren und servieren.

Quelle: ORF extra