

Kabeljau auf Wintersalat

Zutaten für 4 Portionen :

400 g Kabeljau – Rückenfilet,
200 g Blattsalate – Mischung,
(siehe Info - Box)
100 g junger Spinat,
150 g kleine deutsche Champignons,
1 St. mittelgroße rote Zwiebel,
1 Zehe Knoblauch,
200 g junge Möhren,
4 EL Olivenöl,
200 ml Weißwein,
200 ml Geflügelbrühe (instant),
1 EL gehackte Petersilie,
1 TL feingeschnittenen Dill,
Cayennepfeffer, Zitronensaft, Zucker, Worcestersauce,
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer.



Zubereitung Kabeljau auf Wintersalat

Das Kabeljau – Rückenfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Kabeljau - Würfel mit Zitronensaft säuern. Möhren waschen, mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchhälften und die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Die Kabeljau Würfel abtrocknen, salzen und pfeffern und von allen Seiten kurz anbraten. Knoblauch entfernen, mit Wein ablöschen und 2 Min. ziehen lassen. Fischstücke herausnehmen. Die Hühnerbrühe zugeben und aufkochen lassen. Die Möhrenscheiben darin in etwa 5 Min. bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Möhren herausheben und den Fond auf etwa die Hälfte einkochen. Erkalten lassen.

Champignons putzen, trocken oder mit leicht angefeuchtetem Haushaltspapier abreiben. Die Champignons in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Spinat putzen, Stiele und unschöne Stellen wegschneiden und in mundgerechte Stücke zupfen. Zusammen mit der Salatmischung in lauwarmen Wasser waschen und gründlich trocken schleudern.

Den abgekühlten Fischfond mit Worcestersauce, Zitronensaft und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Das restliche Olivenöl darunter schlagen. Fein gehackte Petersilie und Dill in die Marinade mischen.

Die Blattsalate auf den Tellern verteilen, die Möhrenscheiben und die Champignonscheiben verteilen. Die Kabeljau Würfel verteilen und alles mit der Marinade überziehen.