

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

GEBRATENER DORSCH ROYALE MIT KERBELHAUBE AUF FRÜHLINGS- GEMÜSE

ZUTATEN:

2-4 Stk.	Kabeljaufilets (je nach Grösse und ob Vorspeise oder Hauptspeise)
200g	Butter
1 Stk.	Eigelb
50g	Paniermehl
1 Bund	Kerbel (wer mag - kann anstelle auch Dill oder Petersilie Liscio verwenden)
etwas	Salz, Pfeffer

ZUTATEN:

200-300g	Saisonales Gemüse (Frische Kefen, Karotten, Gurken, Fenchel, Erbsen)
evtl.	kleine Amandine Kartoffeln längs geviertelt (vorher blanchiert)
etwas	Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, wenig frische Kräuter
etwas	Noilly Prat, Gemüsefond
etwas	Orangenabrieb

ZUBEREITUNG:

Für die Kruste – Butter, Eigelb, Paniermehl, klein gehackter Kerbel (oder andere Frische Kräuter) vermischen und in Klarsichtfolie aufrollen. Alternativ auf Klarsichtfolie ausstreichen und mit einem zweiten Blatt Folie abdecken. Kurz in den Tiefkühler stellen.

Für den Fisch – den Kabeljau etwas mehlieren und in einer Bratpfanne bis glasig braten (ca. 3-4 Minuten auf jeder Seite (je nach Grösse der Stücke). Den Backofen auf Grill stellen (min. 220-230° C). Die Kruste in Scheiben schneiden – oder in entsprechend Stücke zuschnieden und auf die Kabeljaustücke geben. Unter dem Grill ca. 1-2 Min. erhitzen – unbedingt dabei bleiben – jeder Grill funktioniert etwas anders – und es wäre schade, wenn die Kruste verbrennt☺.

Für das Gemüse – das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke (z.B. Diagonal oder mit einem Gemüsehobel) zuschneiden. In etwas Butter und/oder Olivenöl anbraten und mit etwas Weisswein (Gemüsefond) und/oder Noilly Prat ablöschen. Mit Orangenabrieb Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Frühlingsgemüse in einen tiefen Teller geben – den Fisch darauf platzieren und mit einigen Kerbelzweigchen und frischen Blüten garnieren. En Guete☺.