Mariniertes Kabeljaufilet mit Bohnen

Gemüse und Fisch

Manche Menschen leiden an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, der von Laktose (Milchzucker). Dies ist auch von Asiaten bekannt, die keinen Käse oder auch andere Milcherzeugnisse essen. In Thailand kocht man daher auch mit Kokosmilch. Menschen mit dieser Unverträglichkeit bekommen nach Genuss von Milchzucker Blähungen, Durchfall oder Bauchkrämpfe. Sie müssen daher vor der Zubereitung von Speisen die zu verwendenden Produkte auf den Laktosegehalt prüfen. Dieser ist bei manchen Produkten so gering, dass sie keine Beschwerden verursachen. Bei manchen Produkten ist er jedoch unerwarteterweise hoch und sie sind daher nicht verwertbar.

Da der Laktosegehalt in Fertiggerichten aus Tüte oder Dose, in Fisch- und auch Gemüsekonserven recht hoch ist – weshalb Menschen mit Laktoseunverträglichkeit bei diesen Produkten

auch immer den versteckten Laktosegehalt in der Zutatenliste prüfen sollten –, bereite ich daher ein frisches Gericht aus frischem Fisch und Gemüse zu. Und die Liebhaber von italienischer Pasta mit viel frisch geriebenem Parmesan können sich natürlich freuen, denn der Laktosegehalt ist in Käsesorten desto geringer, je länger sie gereift sind. Aus diesem Grund bereite ich das Gericht mit Parmesan und auch Butter zu, die ebenfalls nahezu keine Laktose enthält. Auch Gewürzmischungen enthalten viel Laktose, weshalb für dieses Gericht ausschließlich reine Gewürze wie Pfeffer, Salz und Zucker verwendet werden. Wenn man auf der ganz sicheren Seite sein will, kann man die Sahne für die Sauce weglassen – wobei diese gut verträglich ist, denn sie enthält nur eine geringe Menge Laktose. Wer sich nun über diese Laktoseintoleranz noch weitergehend medizinisch informieren möchte, findet dies bei NetDoktor.de.

Bei der Marinade harmoniert der süßlich-scharfe Szechuanpfeffer hervorragend mit dem leicht süßlich-blumigen Geschmack des Mei Kuei Lu Chiew. Der Szechuanpfeffer ist jedoch nicht so ausgeprägt scharf, so dass die Sauce zum Schluss der Zubereitung noch etwas weißen Pfeffer verträgt. Und auch der frische Rosmarinzweig, der in der Butter und auch Sauce mitbrät bzw. mitgart, verbindet sich sehr gut mit diesen verschiedenen Aromen. Der Parmesan bildet mit seinem kräftigen Eigengeschmack dann den Abschluss.

Zutaten für 1 Person:

Für die Marinade:

- 50 ml Mei Kuei Lu Chiew (chinesischer Rosenschnaps, 54 %)
- ½ TL Szechuanpfeffer

- 1 Kabeljaufilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 1 großer Rosmarinzweig
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 3 EL Sahne
- brauner Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- 150 g grüne Bohnenschoten
- etwas Zitronensaft
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 1 Std. | Garzeit 15 Min.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein mörsern. Das Kabeljaufilet damit auf beiden Seiten bestreichen. Mit dem Mei Kuei Lu Chiew übergießen und auf jeder Seite etwa 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Bohnenschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Kabeljaufilet aus der Marinade nehmen und in der heißen Butter auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Da das Filet am Ende der Zubereitung wieder in der Sauce erhitzt wird, nur diese kurze Anbratdauer. Den Rosmarinzweig mit in die Butter geben. Die Butter soll heiß sein, aber nicht verbrennen. Dann die Marinade über das Filet geben und flambieren. Filet herausnehmen und auf einen Teller geben.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und die Bohnenschoten etwa 12–15 Minuten darin garen. Nochmal etwas Butter in die Pfanne geben, Knoblauch und Lauchzwiebel hineingeben und anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und fast vollständig reduzieren. Fond hinzugeben, dann die Sahne. Mit einer Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz würzen,

köcheln lassen und ebenfalls reduzieren. Den Rosmarinzweig nicht zu lange mitgaren, denn sonst lösen sich die Blättchen vom Zweig. Kabeljaufilet wieder in die Sauce geben und erhitzen.

Filet auf einen Teller geben und mit etwas Zitronensaft säuern. Sauce darüber verteilen und etwas Parmesan darüber reiben. Bohnenschoten daneben geben und alles servieren.