Kabeljau mit zweierlei Kohlrabi



Mit Kohlrabi gefülltes Kabeljaufilet mit Kohlrabigemüse

Ich bin vor kurzem beim Lesen von Rezepten auf die Idee gekommen, weißen Fisch mit weißem Gemüse und weißer Sauce zu kombinieren. Für den Fisch wählte ich ein Kabeljaufilet, für das Gemüse hatte ich einen Kohlrabi und die Sauce bildete ich aus Butter, trockenem Weißwein und Schmand.

Für die Sauce wählte ich noch zusätzlich arabische und asiatische Gewürze. Etwas Ras el Hanout, gemahlenen Ingwer und fein gemörserten Szechuanpfeffer. Kurz vor dem Servieren kommt kleingeschnittener Schnittlauch hinzu. Die Sauce ist allerdings verbesserungsfähig. Es bietet sich an, anstelle des Weißweins Gemüsefond mit etwas mehr Würze zu verwenden, dabei aber weniger Szechuanpfeffer. Und empfehlenswert wäre noch etwas Zitronensaft für Säure.

Für die Füllung des Fischfilets habe ich das größere Stück

Kohlrabi etwas vorgegart, da es beim Zubereiten des Filets längere Zeit benötigt als das Filet. Das gefüllte Filet wird nur in Butter angebraten, mit Weißwein abgelöscht und in der zugedeckten Pfanne gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- ½ Kohlrabi
- trockener Weißwein
- 2 TL Schmand
- 1 Msp. Ras el Hanout
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- ½ TL Szechuanpfefferkörner
- ½ TL Weißweinessig
- etwas Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kohlrabi schälen, dabei das Kohlrabigrün zurücklegen. Ein für die Füllung des Fischfilets passendes, größeres Stück Kohlrabi abschneiden. Den restlichen Kohlrabi in kleinere Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen, Kohlrabistück je nach Dicke etwa 5–7 Minuten kochen, dabei auch die kleineren Kohlrabistücke etwa 5 Minuten mitgaren. Kohlrabistücke herausnehmen und abkühlen lassen. Fischfilet auf der Innenseite salzen und pfeffern. Kohlrabistück quer in der Mitte auf das Fischfilet legen, Filet zusammenrollen und mit zwei Stück Küchengarn zusammenbinden. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, gefülltes Fischfilet darin anbraten, mit einem Schuss Weißwein ablöschen und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und die

Kohlrabistücke darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und Schmand hinzugeben. Weißweinessig hinzugeben. Szechuanpfefferkörner in einen Mörser geben und fein mörsern. Szechuanpfeffer dazugeben. Mit Ras el Hanout, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten köcheln lassen. Schnittlauch kleinschneiden und vor dem Servieren dazugeben.

Kohlrabigrün kleinschneiden. Gefülltes Fischfilet auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Kohlrabigemüse mit der Sauce daneben geben. Kleingeschnittenes Kohlrabigrün über das Filet geben.