



Konfierter Kabeljau

MUMBAI CURRY | KRUSTENTIERSCHAUM | ZUCKERERBSE

KABELJAU

ZUTATEN:

- 400 g Kabeljau Filets

ZUBEREITUNG:

Den Kabeljau einsalzen, anschließend in Frischhaltefolie und Alufolie straff eindrehen. Nun 2 Stunden kaltstellen. Danach Alufolie entfernen, in 4 Stücke schneiden und in Gefrierbeutel vakuumieren. Den Fisch bei 58 °C im Wasserbad 8 Minuten garen und 3 Minuten ruhen lassen. Nun die Frischhaltefolie entfernen und anrichten.

KOCHTIPP:

Den Fisch ca. 2 Stunden vor Verzehr grob einsalzen. So verringert sich die Eiweißbildung beim Garen. Das Fleisch des Fisches bleibt fester und der Salzgeschmack tritt in den Fisch ein.



ZUCKERSCHOTE & KAROTTE

ZUTATEN:

- 100g Zuckerschoten
- 2 Karotten

ZUBEREITUNG:

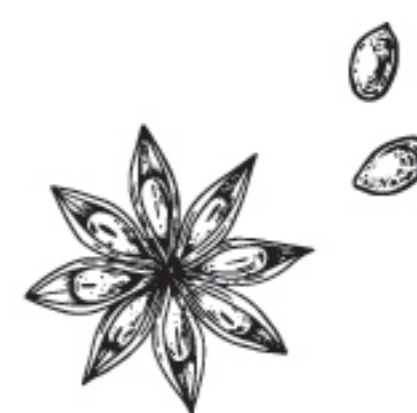
Die Zuckerschoten waschen und halbieren, anschließend für ca. 30 Sekunden blanchieren. Die Karotten schälen und nach Wunsch (in Rauten, feine Streifen oder Scheiben) schneiden und ca. 2 Minuten blanchieren.

Püree und Sauce erhitzen, Gemüse in einem kleinen Topf mit etwas Butter Salz und Zucker glasieren. Nun den Fisch garen, anschließend nach Belieben anrichten und genießen.

KRUSTENTIERSCHAUM

ZUTATEN:

- 200 g Zitronengras
- 1 TL Erdnuss-Öl
- 1 EL Mumbai Curry
- 4 Schalotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Fenchel
- 1 TL Sesam-Öl
- 1 Sternanis
- 1 Chilischote
- 1 TL Koriander-Saat
- 2 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- 1 TL gehackter Ingwer
- 80 ml Noilly Prat
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Krustentier-Fond
- 300 ml Kokosmilch
- 100 ml Sahne
- ½ Bund Koriander
- 1 Limette
- Salz, Butter



ZUBEREITUNG:

Erdnuss-Öl erhitzen, um Curry, geschnittenes Zitronengras, Schalotten, Staudensellerie und Fenchel farblos darin anzuschwitzen. Nun die Gewürze und den Ingwer hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen und sirupartig einkochen. Mit Krustentierfond aufkochen und ca. um $\frac{2}{3}$ reduzieren. Mit Kokosmilch und Sahne auffüllen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Koriander darin ziehen lassen, durch ein Sieb passieren, mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit kalter Butter aufmontieren.

ZUCKERERBSE

ZUTATEN:

- 300g Erbsen (TK oder frisch)
- 50 ml Sahne
- Salz, Muskat, Butter

ZUBEREITUNG:

Erbsen und Sahne in der Küchenmaschine oder mit dem Mixer fein pürieren. In einem Topf heiß rühren und dann mit Butter, Salz und Muskat abschmecken.