

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

FILET VOM KABELJAU

auf Linsengemüse



Dirk Luther



Filet vom Kabeljau auf Linsengemüse

VORSPEISE

ZUTATEN

LINSENGEMÜSE

250 g schwarze Linsen, über Nacht eingeweicht
4 Schalotten
1 Karotte
1/4 Knollensellerie
1/2 Stange Lauch (nur das Weiße)
50 g Butter
10 Kapern
1 Sardellenfilet
Abrieb von 1 Orange

Abrieb von 1 Zitrone
150 ml Balsamicoessig
25 g Tomatenmark
1/2 Bund Thymian
1 Lorbeerblatt
500 ml dunkler Geflügelfond
3 EL geschlagene Sahne
1 EL Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FISCH

ca. 600 g Kabeljau Filets, TK, langsam aufgetaut
4 EL Kartoffelpüreepulver
2 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

ANRICHTEN

4 TL Crème fraîche
1 EL Petersilie, gehackt

Bewusst Einkaufen

Wir arbeiten kontinuierlich daran, unser EDEKA Eigenmarkensortiment immer nachhaltiger zu gestalten. Das bedeutet zum einen, noch schonender mit Ressourcen wie Energie und Wasser umzugehen, und zum anderen, Ihnen als Kunde eine möglichst vielfältige Auswahl an umweltverträglicheren Alternativen zu bieten. Bereits jetzt finden Sie in Ihrem EDEKA-Markt viele Eigenmarkenprodukte, die die vom WWF anerkannten ökologischen Standards erfüllen. Sie tragen verschiedene Siegel, wie z.B. Bio, Blauer Engel, FSC, und MSC. Und damit Sie diese schneller im Regal finden, sind sie zusätzlich mit dem WWF Panda gekennzeichnet.

NACHHALTIG GEFISCHT

Wir wollen zum Schutz von Fischbeständen und Meeren beitragen. Daher arbeiten wir gemeinsam mit unseren Lieferanten, wie z.B. Iglo und Frosta daran, unser Fischsortiment immer nachhaltiger zu gestalten. Viele unserer Produkte sind bereits mit dem MSC-Siegel zertifiziert.



LINSENGEMÜSE

Die eingeweichten Linsen kurz blanchieren. Schalotten, Karotte und Sellerie schälen, Lauch putzen und das Gemüse fein würfeln. Die Würfel in der Butter anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Sardellenfilet und Kapern fein hacken und zusammen mit der abgeriebenen Orangen- sowie Zitronenschale zu dem Gemüse geben. Mit dem Balsamicoessig ablöschen. Die Linsen und das Tomatenmark sowie den Thymian und das Lorbeerblatt zum Gemüse geben und mit dem Geflügelfond auffüllen. Das Ganze so lange köcheln lassen, bis die Linsen gar, aber nicht verkocht sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unter das Linsengemüse heben und mit gehackter Petersilie verfeinern.

FISCH Die Kabeljau Filets in 8 gleichmäßige Stücke schneiden. Von beiden Seiten in das Kartoffelpüreepulver tauchen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Fischstücke mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

ANRICHTEN Das Linsengemüse auf vier vorgewärmten Tellern mittig anrichten. Die Kabeljau Filets dazulegen und mit je einem Klecks Crème fraîche und gehackter Petersilie garnieren.

★ PROFITIPP

Damit der Kabeljau beim Braten nicht trocken wird, kommt das Kartoffelpüreepulver ins Spiel - es sorgt für eine knusprige Hülle und dafür, dass der Saft im Fisch bleibt.