



Confiertes Kabeljau auf Orangen-Fenchel-Salat mit schwarzen Oliven und Safranreis

Saftiger Kabeljau und dazu der fruchtige Salat mit Orangen, Fenchel und schwarzen Oliven, der delikate mit Pestèda gewürzt wird. – Das passt.

2 Personen

ZUTATEN

CONFIERTER KABELJAU:

2 Stück Kabeljaufilet (à ca. 120 g)
 150 g grobes Meersalz
 300 ml Olivenöl
 1 Bio-Zitrone (Schale)
 1 Zweig Rosmarin
 3 Zweige Thymian

SALAT:

2 große Orangen
 150 g Fenchelknolle
 1 kleine, milde rote Zwiebel
 10 Kalamata-Oliven (entkernt)

VINAIGRETTE:

2 EL Orangensaft (frisch gepresst)
 1 TL Balsamico bianco
 2 EL fruchtiges Olivenöl, extra vergine
 ½ TL Moutarde de Dijon au Cognac (Maille)
 1/2 TL Pestèda-Würzmischung (ersatzweise Salz und Pfeffer)
 1/4 TL Zucker

SAFRANREIS:

120 g Basmatireis
 240 ml sehr guter Gemüsefond
 30 g Butter
 1 kleine Schalotte (fein gewürfelt)
 1 Spritzer Zitronensaft
 ¼ TL Safranfäden

DES WEITEREN:

Fenchelgrün oder/und Petersilie

1 SALAT: Die Orangen schälen, auch die weiße Innenhaut sauber entfernen. Orangen filetieren. Die rote Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Von der Fenchelknolle die harten Teile schneiden und gleichfalls in sehr feine Scheiben schneiden. - Alles in eine Salatschüssel geben und die entkernten Oliven zufügen.

2 Orangensaft mit dem Balsamico in ein Schüsselchen geben, den Senf, den Zucker und die Pestèda-Würzmischung (etwa 1/2 TL) unterrühren und das Olivenöl zu einer Vinaigrette unterschlagen.

3 Die Vinaigrette über den Salat gießen und alles vorsichtig unterheben. Eine halbe Stunde zugedeckt bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Zum Anrichten noch einmal geschmacklich prüfen und evtl. mit noch etwa Pestèda oder einer Prise Salz nachwürzen.

4 SAFRANREIS: In einem Topf die Butter auslassen, Schalottenwürfelchen zugeben und glasig anschwitzen lassen. Reis und Safran zugeben und kurz mitschwitzen lassen. Mit Gemüsefond auffüllen und offen 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Nach dieser Zeit Topf verschließen, vom Herd ziehen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

5 CONFIERTER KABELJAU: In der Zwischenzeit den portionierten Kabeljau und komplett in Meersalz wälzen. Nach genau (!) 5 Minuten den Fisch mit kaltem Wasser abgewaschen und mit Küchenkrepp sorgsam trocken tupfen.

6 Das Olivenöl in einen passenden Topf geben, Zitronenschale, Thymian und Rosmarin zugeben und langsam auf 60°C erhitzen. Den portionierten Kabeljau einlegen und im Öl schwimmend ca. 8 Minuten confieren. Die Temperatur des Öls darf nie 65°C überschreiten! (Thermometer!)

7 Kabeljaufilets heraus heben und kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen. - Das Olivenöl danach durch ein Sieb passieren, so kann es wieder verwendet werden.

ANRICHTEN UND SERVIEREN: Den Salat mit gehacktem Fenchelgrün bestreuen und den confierten Fisch darauf legen. Das „Confit di merluzzo con insalata di arance, olive nere e finocchi“ mit dem Safranreis anrichten und sofort servieren. (Bild)

Dieses Rezept ist ein Service von www.feine-kueche.jimdo.com