



Kabeljaufilet in Mie-de-Pain-Kruste mit Salzzitronen-Gremolata

Noilly-Prat-Senfsauce, Gurkengemüse,
Kartoffelpüree

Eine wahrhaftig sehr feine Variante des bekannten »Panierten Fischfilets mit Senfsoße« auf einem etwas höherem Geschmacks-Level – Ist recht einfach nachzukochen. – Unbedingt einmal so probieren! – Lecker!

ZUTATEN :

FISCH :

- 4 Stück Kabeljaufilet à ca. 70 g
- 3 – 4 EL Butter
- Zitronensaft
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Mehl
- 1 Ei
- 3 Scheiben Toastbrot

GREMOLATA :

- ½ Salzzitrone (*siehe Rezept*)
- 3 EL Petersilie (gehackt)
- ½ Knoblauchzehe, äußerst fein gehackt (*fakultativ!*)

SENFSAUCE :

- 200 ml kräftiger, selbst gekochter Gemüsefond (*siehe Rezept*)
- 50 ml leichter Weißwein (z.B. Pinot Grigio)
- 2 EL Noilly Prat
- 1 Schalotte (*fein gehackt*)
- 3 cm Zitronenschale (*BIO*)
- 1 sehr kleines, frisches Lorbeerblatt
- 10 g Butter
- 1 EL Crème fraîche (*gehäuft*)
- 3 TL Moutarde de Dijon Originale
- 1 TL Moutarde de Dijon à l'Ancienne
- 40 g eiskalte Butterstückchen (*Süßrahmbutter*)

2 Personen

1 GURKENGEMÜSE VORBEREITEN: Die Salatgurke schälen, halbieren und mit einem Teelöffel das Innere sauber auskratzen. Die Gurkenhälften quer in 5 mm dicke Streifen schneiden. Mit dem Salz bestreuen, mischen in ein Sieb geben und mind. 2 Stunden über einer Schüssel Wasser ziehen lassen und abtropfen. – Dann auf Küchenkrepp ausbreite und gut trocken tupfen.

2 SENFSAUCE VORBEREITEN: Die Süßrahmbutter in kleine Würfeln schneiden, auf Alufolie legen und in das Tiefkühlfach legen – In einer Kasserolle die Schalottenwürfel in einem Löffelchen Butter glasig dünsten, mit Noilly Prat ablöschen und halb einkochen lassen. Weißwein und Gemüsefond angießen, Lorbeer und Zitronenschale einlegen und bis auf 100 ml reduzieren. – Fond durch ein feines Sieb in ein Schüsselchen passieren und zurück in die Kasserolle geben. Crème fraîche unterrühren und bis zur Vollendung kurz vor dem Servieren bereit stellen.

3 GREMOLATA ZUBEREITEN: Von einer halben Salzzitrone diese vierteln und das Innere sauber ausschneiden. Die weiche Schale in 1 mm dünne Streifen schneiden und dann in 1 mm kleine Würfelchen. Glatte Petersilie waschen, trocken schütteln und mittelfein hacken. 3 EL davon unter die Salz-Zitronen-Würfelchen mischen und bis zum Anrichten beiseite stellen. (*Wer mag, kann noch eine kleine, halbe, sehr fein gehackte Knoblauchzehe untermischen. Die habe ich aber hier bei dem Fisch weggelassen.*)

4 GURKENGEMÜSE ZUBEREITEN: In einem Topf die Butter auslassen und die gewürfelte Schalotte bei mittlerer Hitze glasig dünsten. – Die Gurkenstreifen dazu geben und 3 Minuten mitschwitzen lassen. Dann mit einem Esslöffel weißen Balsamico ablöschen, das Lorbeerblatt einlegen und vollständig einkochen. Mit einer Prise Zucker und frisch gemahlene Pfeffer abschmecken. – Kurz vor dem servieren den gehackten frischen Dill untermischen.

5 FISCHFILETS ZUBEREITEN: Zuerst die Panade (Mie de Pain)* herstellen: Dazu die Rinde von den drei Toastbrot-Scheiben abschneiden, das Brot in Würfel schneiden und im Blitzhacker fein

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

GURKENGEMÜSE :

- 1 Salatgurke
- 1 TL Salz (*gehäuft*)
- 1 TL Butter
- 1 Schalotte (*fein gehackt*)
- 1 EL Balsamico bianco
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Dill (*gehackt*)
Dillspitzen zur Garnitur

zerkrümeln. (*Rinde wegwerfen*). – Drei Teller mit jeweils Mehl, verschlagenem Ei und »Mie de Pain« bereitstellen. – Die küchenfertigen Fischfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen und gut mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Behutsam salzen und pfeffern. Dann zuerst in Mehl wenden, (überschüssiges Mehl leicht abklopfen), weiter in dem verschlagenen Ei und letztlich in den Toastbrot-Bröseln wenden. Diese gut andrücken. – In einer möglichst beschichtete Pfanne reichlich Butter aufschäumen lassen und die panierten Fischfilets auf jeder Seite bei mittlerer Hitze je 1 Minute braten, von der Kochplatte ziehen und noch in der Pfanne 1 Minute gar ziehen. – Das Filet soll außen kross und knusprig und innen noch wunderbar saftig sein. Filets kurz auf Küchenkrepp entfetten.

6 GERICHT FERTIG STELLEN UND SERVIEREN: Gurkengemüse nochmals kurz erwärmen und den Dill zufügen. – Die vorbereitete Grundsauce erhitzen und den Senf unterrühren. Mit einer kleinen Prise Zucker, frischem Pfeffer, evtl. Salz und nach Wunsch mit einem kleinen Löffelchen Noilly Prat pikant abschmecken. Ganz kurz leicht aufkochen, die Sauce von der Kochplatte ziehen (die Sauce darf keinesfalls mehr kochen), und die eiskalten Süßrahm-Butterwürfelchen unter kreisförmigen schwenken unter die Sauce ziehen. – Schließlich final linksseitig 3 – 4 EL Kartoffelpüree (wie bekannt zubereitet), auf gut vorgewärmte Teller geben, um dieses 3 – 4 EL der feinen Senfsauce geben, rechtsseitig das Gurkengemüse häufeln und mit Dillzweiglein garnieren. – Je zwei Fischfilets an dem Kartoffelpüree anlegen und darauf einen Streifen Salz-Zitronen-Gremolata ziehen. – Sofort servieren und es sich munden lassen.

*** MIE DE PAIN :** Im Gegensatz zu gebräuchlichen Semmelmehl wird (*besonders in Frankreich*), oft die Panade aus frischem Brot, vorzugsweise aus Toast hergestellt (Mie de pain), das bröselig und nicht so zäh wie meist Weißbrot ist. – Diese Panade hat den Vorteil, das die Hitze nicht so ausgeprägt sein muss, als wenn ein Schnitzel gebraten wird. – Es lässt sich also sofort schöner bräunen, der Fisch wird nicht »tot« gebraten, bleibt durch die kurze Gardauer wunderbar geschmackvoll und saftig. – Im Idealfall, der anzustreben ist, sollte das Filet beim servieren noch innen ganz leicht glasig.