



# Kochclub

## Kabeljau auf Dillsauce mit Senfgurken-Spinat-Gemüse

© Zabert Sandmann Verlag/ Eising Studio/ Food Photo & Video



### Zutaten für 4 Personen:

#### Für das Senfgurken-Spinat-Gemüse:

- 50 g rote Linsen
- Salz
- 100 g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe (in Scheiben)
- 1 Stück ausgekratzte Vanilleschote
- 1 EL kalte Butter
- 400 g eingelegte Senfgurkenscheiben
- mildes Chilisalz
- 1 frisch geriebene Muskatnuss

#### Für die Dillsauce:

- 100 g kalte Butter
- 3 EL Weißwein
- 3 Eigelb
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 ½ EL Senfgurken-Einlegefond
- 2 ½ EL braune Butter
- 1 EL Dillspitzen (frisch geschnitten)
- mildes Chilisalz

#### Für den Kabeljau:

- 500 g Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten)
- 1 ½ TL braune Butter

#### Für die Gewürzbutter:

- 2 ½ EL braune Butter
- 1 kleine Knoblauchzehe (in Scheiben)
- 1 Stück ausgekratzte Vanilleschote
- Fenchelsamen
- Anissamen
- 1 TL Dillspitzen (frisch geschnitten)
- mildes Chilisalz

### Wichtige Küchengeräte

Sieb, Messer, Schneidebrett, Schneebesen, Thermometer

**Dazu passt:** Das Südfranzösische Lavendelsalz und das Rot-Grüne Chilisalz mit Vanille passen beide zu jedem Fisch ob gebraten oder gedämpft.

## *Zubereitung*

Für das Gemüse die Linsen in einem Topf in Salzwasser etwa 5 Minuten gerade weich kochen, in ein Sieb abgießen und auf dem Sieb abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Die Knoblauchscheiben, die Vanilleschote und die kalte Butter hinzufügen.

Die Senfgurken abtropfen lassen, zum Spinat dazugeben und leicht erwärmen. Mit Chilisalz und 1 Prise Muskatnuss würzen. Zum Servieren die Linsen hinzufügen und das Gemüse wieder erwärmen.

Für die Dillsauce die Butter in kleine Würfel schneiden und kühl stellen. Den Wein in einem kleinen Topf erhitzen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Eigelbe mit der Brühe, dem Senfgurkenfond und dem reduzierten Wein in eine Metallschüssel gießen und mit einem Schneebesen im heißen Wasserbad zu feinporigem Schaum aufschlagen. Die Temperatur sollte dabei 78 bis 80°C erreichen, aber nicht überschreiten (Thermometer!).

Nach und nach die kalten Butterwürfel in die Schaummasse rühren. Die Butter dabei schmelzen lassen und darauf achten, dass sich die Masse immer wieder erwärmt (aber nicht kocht!). Die Schaummasse soll die Butter binden. Zum Schluss die braune Butter mit dem Dill hineinrühren und alles mit Chilisalz abschmecken. Die Sauce im Wasserbad beiseitestellen und so warm halten.

Für den Kabeljau den Backofen auf 90°C vorheizen. Die Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen. Auf ein mit brauner Butter eingefettetes Backblech legen und mit Frischhaltefolie bedecken. Die Filets im Ofen je nach Dicke etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen für die Gewürzbutter die braune Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Knoblauchscheiben, die Vanilleschote sowie je 1 Prise Fenchel- und Anissamen hinzufügen und alles einige Minuten ziehen lassen. Den Dill dazugeben und die Gewürzbutter mit Chilisalz abschmecken.

Die Dillsauce auf vorgewärmte Teller verteilen, die warmen Kabeljaufilets darauf anrichten und mit der Gewürzbutter bestreichen. Das Senf-Spinat-Gemüse daneben setzen und nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

**Nährwertangaben (pro 100g):** Energie: 164,00 kcal, Fett: 11,62 g, Kohlenhydrate: 6,04 g