

Bärlauch-Kabeljau-Paket auf Polenta mit Bärlauchöl und Drillingen

Rezept für 1 Portion



ZUTATEN

120 g Kabeljaufilet
120 g Drillinge
100 g Bärlauch
10 g Rettich
50 g Polenta
150 ml Sahne
50 ml neutrales Öl
10 g Panko
20 g Butter
3 g Knoblauch
Rosmarin, Thymian
(Meer-)Salz, Pfeffer

Einlegefond:

100 ml Wasser
200 g Zucker
50 ml Essig
3 g Salz
1 EL Korianderkörner
1 TL Pfefferkörner, schwarz
1 EL Senfsaat
2 Lorbeerblätter

ISI-Flasche (Sahnesyphon)

ZUBEREITUNG

1. Für den Rettich einen Einlegefond aus Wasser, Zucker, Essig, Salz, Koriander-/Pfefferkörnern, Senfsaat und Lorbeerblättern aufkochen. Den Rettich in feine Scheiben schneiden und in den noch warmen Sud geben. Für 1-2 Std ziehen lassen.
2. Für das Bärlauchöl: Das neutrale Öl auf 60°C erhitzen und 2/3 des Bärlauchs hinzugeben, mit einem Mixer pürieren. Anschließend durch ein Küchensieb abpassieren und kaltstellen.
3. Für die Polenta: Sahne, Rosmarin, Thymian und Knoblauch zusammen aufkochen und im Anschluss abpassieren. Unter ständigem Rühren die Polenta hinzugeben und garziehen lassen.
4. Die Pankobrösel in schäumende Butter geben und unter ständigem Rühren goldbraun ausbacken.
5. Die Drillinge waschen und für ca. 20 min in kochendem Wasser garen. Das Wasser abschütten und die Drillinge anschließend in Butter ausbacken, mit grobem Meersalz bestreuen. Den restlichen Bärlauch hacken und mit den Drillingen vermengen (ein Bärlauchblatt aufheben).
6. Den Kabeljau mit Butter und Salz würzen und bei 120°C für ca. 12 min im Ofen garen (Kerntemperatur 57°C).
7. Kabeljau aus dem Ofen nehmen und mit einem blanchierten Bärlauchblatt ummanteln.



8. Nun die Polenta durch ein Küchensieb passieren und in eine ISI-Flasche bzw. Sahnesyphon geben (diese mit zwei Gaskapseln befüllen). Tipp: Falls die Konsistenz zu fest ist, mit Sahne verflüssigen.
9. Zum Anrichten die Polenta mithilfe der Easy-Flasche in einen tiefen Teller sprühen. Mit dem Bärlauchöl die Polenta umranden und das Fisch-Paket in die Mitte setzen. Die Rettichscheiben bis zur Mitte einschneiden und einen Kegel formen. Diesen mit den angerösteten Pankobröseln füllen und auf den Fisch setzen. Drillinge in einer separaten Schüssel dazu reichen.



Guten Appetit!

wünscht die **BASF** Gastronomie

Wussten Sie, dass ...

... schwarzer Knoblauch
eigentlich fermentierter weißer
Knoblauch ist?



Internal

BASF
We create chemistry