

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. Januar 2020 ▪
Hauptgang und Dessert mit Alfons Schubbeck



Christina Leser

Kabeljau mit Paprika-Zitronen-Salsa und Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 200 g, ohne Haut
Fleur de Sel
3 EL Olivenöl, zum Anbraten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen und mit etwas Fleur de sel und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten.

Für die Salsa:

1 rote Paprikaschote, à 200 g
1 grüne Pfefferschote
1 weiße Zwiebel, à 50
1 Salzzitrone, à 60 g
3 EL Olivenöl
2 EL Chardonnay-Essig
2 Zweige glatte Petersilie
Fleur de Sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, trockentupfen, Kerne und Scheidewände entfernen, vierteln und fein würfeln. Pfefferschote der Länge nach aufschneiden, Kerne und Scheidewände entfernen und in feine Würfel schneiden. Salzzitrone waschen, trockentupfen, fein würfeln, eventuell Kerne entfernen und je nachdem wie dick die Zitrone ist, die komplette oder meiste Schale entfernen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und von den Zweigen die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zwiebeln, Paprika, Pfefferschote, Zitrone und Petersilie mit Essig, Fleur de sel, etwas Pfeffer und Öl mischen.

Für die Polenta:

80 g Polenta (Maisgrieß)
300 ml Milch
20 g Butter
3 Zweige Dill
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle

Milch mit 300 ml Wasser und ½ TL Salz aufkochen. Polenta einrühren, Hitze reduzieren und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten quellen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln, sehr fein schneiden und mit Butter unter die Polenta rühren. Abgedeckt warmhalten. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Polenta damit würzen.



**PROFI
TIPP**

Dill und andere Kräuter nach dem Schneiden sofort verwenden, damit sie nicht trockenwerden und ihre Frische und Feuchtigkeit beibehalten.

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und das Gericht damit verzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.