



Kabeljau mit Pancetta und Erbsenpüree

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Zitronenöl

100 ml raffiniertes Olivenöl
1 große Bio-Zitrone (Abrieb, zwei dünne Streifen der Schale)
3 Knoblauchzehen
1 kleiner Thymianzweig
½ TL Meersalzflocken

Erbsenpüree

500 g frische Erbsen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
30 g Butter
½ TL Salz
1 TL Zucker
1 Prise geriebene Muskatnuss
100 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne
4 frische Pfefferminzblätter
Salz und Pfeffer (zum Abschmecken)

Kabeljau

600 g Kabeljaufilet (mit Haut)
3 TL Salz
2 TL schwarzer Pfeffer
1 EL Mehl
2 EL raffiniertes Olivenöl
30 g Butter
2 Thymianzweige
2 Knoblauchzehen

Sowie

8 dünne Pancetta-Scheiben
50 g Erbsensprossen



Zubereitung (circa 55 bis 60 Minuten):

Für das Zitronenöl eine Knoblauchzehe, Meersalzflocken, zwei dünne Streifen der Zitronenschale und einen kleinen Thymianzweig in eine kleine Flasche geben. Das Olivenöl mit dem Abrieb der Zitrone und zwei geriebenen Knoblauchzehen sanft erhitzen und in die vorbereitete Flasche füllen. Abkühlen und ziehen lassen.

Währenddessen für das Erbsenpüree die Schalotte und den Knoblauch schälen, in feine Streifen schneiden oder würfeln und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Die Erbsen hinzufügen, mit Salz, Zucker und etwas geriebener Muskatnuss würzen. Zwei Minuten garen lassen, mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere zehn bis 15 Minuten kochen, bis die Erbsen weich sind. Mit Sahne auffüllen, Pfefferminzblätter unterrühren, zwei Minuten weiter köcheln lassen und dann alles mit dem Pürierstab im Topf zu einem Püree mixen. Bis zum Servieren warmhalten.

Den Pancetta in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten, auf einem Küchenpapier entfetten und beiseitestellen.

Die Kabeljaufilets gründlich säubern, trocken tupfen und portionieren. Die Stücke von beiden Seiten salzen, pfeffern und auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen andrücken und mit den Thymianzweigen dazugeben. Die Fischfilets für vier bis Minuten auf der Hautseite braten. Wenn die Haut kross geworden ist, den Herd ausschalten, den Fisch wenden und in der restlichen Hitze weitere zwei bis drei Minuten gar ziehen lassen.

Das Erbsenpüree auf den Tellern verteilen. Die Kabeljaufilets vorsichtig auf dem Püree platzieren. Den knusprigen Pancetta auf oder neben dem Fisch anrichten. Das Zitronenöl darüber träufeln und mit Erbsensprossen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

750 kcal - 56 g Fett - 36 g Eiweiß - 19 g Kohlenhydrate