

KABELJAUFILET

MIT LIMONCELLOSAUCE, FRITTIERTEN
KAPERN & KRÄUTERSALAT



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen und darin die Teller erwärmen.

Als Erstes die Vinaigrette für den Kräutersalat zubereiten. Dafür die Zitrone abreiben, halbieren und auspressen. Abrieb und Saft in eine kleine Schüssel geben, mit Olivenöl und Honig verrühren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dillspitzen, Basilikum- und Minzblättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und in eine mittelgroße Schüssel geben. Den Pflücksalat hinzufügen, alles vermengen und zunächst beiseitestellen.

Für die Limoncellosauce die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und warmhalten. Die Zitronen abreiben, halbieren und auspressen. In weiteren kleinen Topf Limoncello, Crème fraîche, Eigelbe, Zitronenabrieb und -saft sowie Salz und Pfeffer verquirlen. Die Mischung beiseitestellen.

Fischfilets abspülen und mit Küchenpapier trocknen. In einer großen Pfanne 6 EL Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen, bis sie brutzelt. Die Kapern hineingeben. Die Fischfilets salzen und pfeffern, nacheinander auf der Hautseite in die Pfanne legen. Die Filets 6 Minuten anbraten. Dabei den Deckel leicht schräg auf die Pfanne setzen, sodass Wasserdampf entweichen kann, aber noch ausreichend Hitze im Garraum bleibt, um den Fisch zu garen.

Während die Fischfilets braten, die Limoncellosauce zubereiten. Dafür nun die Eiermischung auf kleiner Stufe erwärmen und mit dem Schneebesen langsam die geschmolzene Butter mit dem Pürierstab in die Limoncello-Mischung mixen. Solange rühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Nochmals abschmecken und auf die vorgewärmten Teller verteilen. Jeweils ein Kabeljaufilet darauflegen und mit Kapern bestreuen. Den Salat daneben anrichten und mit Vinaigrette beträufeln.

ZUTATEN

Für 4 Portionen

4 Kabeljaufilets mit Haut à 200 g
6 EL Butter
4 EL Kapern
Salz
schwarzen Pfeffer

Für die Limoncellosauce:

100 ml Limoncello
200 g Butter
150 g Crème fraîche
3 Eigelb
1 Bio-Zitrone
½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer

Für den Kräutersalat:

80 g Pflücksalat
½ Bund Basilikum
½ Bund Minze
½ Bund Dill
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
1 TL Honig
Salz
schwarzer Pfeffer

UTENSILIEN

kleine Schüssel, mittelgroße Schüssel, Feinreibe, Zitruspresse, 2 kleine Töpfe, hohes Rührgefäß, Pürierstab, große Pfanne mit Deckel, Pfannenwender