



Ahoi, glasiger Kabeljau!

Der Backofen kann auch supersanft, wenn es sein muss. Und dafür braucht es nicht mal ein High-End-Gerät mit Spezialprogramm – eine akkurate Kochtechnik reicht. Der Fisch wird unglaublich zart, saftig und bleibt innen leicht glasig. Genau richtig.

Zutaten

- Pro Person 1 Kabeljaufilet von etwa 140 g
- 2 EL feines Meersalz
- 2 EL Zucker
- 20 g Butter
- Schnittlauch, fein geschnitten
-

Für das Estragonöl

- 50 ml Olivenöl extra vergine
- 1 kleines Bund Estragon, Blätter abgezapft

Für die Beurre Blanc

- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 100 ml trockener Weisswein
- 2 EL Noilly Prat (trockener Wermut)
- 2 EL Weissweinessig
- 200 ml Vollrahm
- 100 g Butter, eisgekühlt, in Würfeln
- feines Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Colatura di alici (italienische Sardellensauce; ersatzweise asiatische Fischsauce)
- 1 Limette, wenig abgerieben
- Schale

Zubereitung

Für den Fisch den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Salz und Zucker mischen, die Kabeljaufilets auf beiden Seiten damit bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann den Kabeljau unter fließendem Wasser kurz abspülen.

Die Fischfilets mit 200 ml Wasser und der Butter in eine Auflaufform geben. Mit Klarsichtfolie abdecken und im Ofen 8 Minuten glasig garen.

Für das Estragonöl das Olivenöl auf 60 Grad erwärmen. Die Estragonblätter 20 Minuten darin ziehen lassen. Dann alles fein mixen und durch ein feines Sieb abtropfen lassen.

Für die Beurre blanc die Schalotte mit Weisswein, Noilly Prat und Essig in eine kleine Pfanne geben und bei hoher Hitze auf 50 ml einkochen. Durch ein feines Sieb passieren, die Schalotte gut ausdrücken und die Flüssigkeit zurück in die Pfanne geben. Den Rahm zugiessen und aufkochen. Die Butterwürfel mit dem Schneebesen einrühren, mit Salz, Pfeffer, Colatura und Limettenschale würzen. Die Sauce warm halten.

Den Kabeljau anrichten, Beurre blanc dazugiessen, mit Estragonöl beträufeln und nach Belieben Schnittlauch darüberstreuen.

Rezept aus: «al forno» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>