

Kabeljau mit Romescosauce und Gemüse



Quelle: Restaurant „Inimi“ Santanyi (Mallorca)

Zutaten (für 2 Personen)

400 Gramm Kabeljaufilet
80 Gramm Weißbrot
6 Knoblauchzehen
60 Gramm Mandeln getoastet
60 Gramm Haselnüsse getoastet
300 Gramm Tomaten gewürfelt
2 Gramm Safran
100 Milliliter Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Gläser Wasser
etwas Essig

Für das Gemüse:

10 kleine Kartoffeln
1 Karotte
2 Stangen grüner Spargel
halbe Zucchini
Brokkoli nach Bedarf

Zubereitung der Romescosauce:

Etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Wenn das Öl Temperatur aufgenommen hat, den Knoblauch rösten und das Weißbrot, Haselnüsse, Mandeln, Tomaten und Safran dazu geben. Zwei Gläser Wasser und Essig dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit einer Küchenmaschine (oder Stabmixer) mixen, bis eine feine Masse entsteht.

Zubereitung Gemüse:

Gemüse putzen und mundgerecht schneiden. Blanchieren und sofort in Eiswasser geben, damit die Farbe erhalten bleibt.

Zubereitung Kabeljau:

Olivenöl in die Pfanne geben, den Kabeljau auf höchster Stufe auf seiner Hautseite für ca. eine Minute braten. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kabeljau mit der Hautseite nach oben auf ein Ofenblech legen. Kabeljau für ca. 5 Minuten bei Umluft in den Ofen geben. Während der Kabeljau im Ofen ist, das Gemüse kurz in eine Pfanne geben, damit es heiß auf den Teller kommt.

Anrichten:

Kabeljau und Gemüse zuerst auf den Teller setzen, Sauce dazu geben.

BRISANT wünscht guten Appetit!