



## Kabeljaufilet an Blaubeer-Ingwer-Schaum

---

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 kleine Schalotten
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 200 ml Sekt, trocken
- 250 ml Fischfond (aus dem Glas)
- 200 ml Sahne
- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 4 Kabeljaufilet à 180 g
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- etwas Mehl
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Zweig Dill



### Zubereitung:

1. Schalotten und Ingwer schälen, würfeln, in einen kleinen Topf geben und mit Sekt aufgießen. Bei mittlerer Hitze auf ca. ein Viertel reduzieren. Anschließend mit Fischfond und den Blaubeeren auffüllen und erneut auf ein Viertel reduzieren. Die Sahne angießen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Die Pfanne vorheizen. Kabeljau in Mehl wenden und gut abklopfen. Das Öl in die Pfanne geben und den Fisch von jeder Seite 2 – 3 Minuten braten.
3. Währenddessen die Sauce pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit dem Pürierstab aufschäumen. Etwas Sauce auf die Teller geben. Den Fisch an die Sauce legen und etwas Blaubeer-Ingwer-Schaum darüber gießen.

**Tipp:** Zum Garnieren einige wilde Blaubeeren mit auf den Teller geben.

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion ca.:**

Energie: 252 kcal / 1060 kJ

Kohlenhydrate: 6,5 g

Eiweiß: 36,5 g

Fett: 4,7 g