



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