

Kabeljau aus dem Ofen mit Buttermilch-Püree

 happy-mahlzeit.com/2019/12/10/kabeljau-aus-dem-ofen-mit-buttermilch-püree/

Zutaten für 4 Personen

Für das Pesto:

- 2 EL Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 200g getrocknete Öl-Tomaten
- 20 schwarze Oliven
- 50g Pecorina
- 100ml Olivenöl
- 1/2 Bund Thymian
- 3 kleine, rote Chilischoten
- Salz

Für das Püree:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 250ml Buttermilch
- 1 EL Butter
- Salz
- Muskat

Für den Fisch:

- 4 mittelgroße Tomaten
- 20ml Olivenöl
- 3 Zwiebeln
- 1 EL Butter
- 800g Kabeljaufilet
- 3 Zweige Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze / 175°C Umluft vorheizen.

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Den Pecorino mit einer Reibe grob raspeln. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, die Kerne je nach Geschmack entfernen und grob hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen entfernen und fein hacken. Die

Pinienkerne mit dem Knoblauch, den getrockneten Tomaten, den Oliven und dem Pecorino in einem Zerkleinerer nicht zu fein pürieren. 100ml Olivenöl und den Thymian unter das Pesto rühren und mit Salz abschmecken.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser zugedeckt 15 - 20 Minuten gar kochen.

Die Tomaten abbrausen und in Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten und die Tomatenscheiben darin verteilen. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln enthäuten, fein würfeln und darin glasig dünsten. 5 EL von dem Pesto unterrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kabeljaufilet abbrausen, trockentupfen, in 4 gleiche Stücke schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets auf die Tomatenscheiben in der Auflaufform legen und mit dem Pesto bestreichen. Die Basilikumblättchen waschen, abzupfen und darüber verteilen. Im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken, die Buttermilch und 1 EL Butter unterrühren. Mit Salz und frisch geriebenem Muskatnuss abschmecken.

Den Kabeljau mit dem Buttermilch-Püree auf Tellern anrichten.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 26.11.2011

Prominenter Gast: Peter Hahne