

Kabeljau in Senf-Sauce mit Mangold

 happy-mahlzeit.com/2020/02/25/kabeljau-in-senf-sauce-mit-mangold/

Zutaten für 4 Personen:

Für den Kabeljau:

- 4 Kabeljaufilets mit Haut à 180g
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL kalte Butter
- Salz

Für die Senf-Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Champignons
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 150 g Sahne
- 70 ml Riesling
- 300 ml Geflügelfond
- 1 EL Crème fraîche
- 1 Spritzer Worcestershiresauce
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 TL grobkörniger Senf
- Salz

Für den Mangold:

- 300 g Mangold
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL kalte Butter
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Mangold in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schütteln. Die Blätter in grobe Stücke, die Stiele in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Die Mangoldblätter dazugeben und zugedeckt etwa 8 Minuten zusammenfallen lassen, die letzten 3 Minuten offen garen. Die kalte Butter unterrühren. Den Mangold mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Senf-Sauce die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Die Pilze hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit dem Mehl bestäuben. Sahne und Wein mit einem Schneebesen unterrühren und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Fond dazugeben und etwas einkochen lassen. Crème fraîche unterrühren. Worcestershiresauce, Zitronensaft sowie beide Senfsorten hinzufügen. Die Senf-Sauce mit Salz abschmecken.

Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch ungeschält andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau auf der Hautseite bei schwacher Hitze 4 - 5 Minuten braten. Wenn der Fisch fast gar ist, die kalte Butter in die Pfanne geben, Rosmarin- und Thymianzweige sowie den Knoblauch hinzufügen und den Fisch wenden. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 6 - 8 Minuten gar ziehen lassen, dabei immer wieder mit der Butter beschöpfen.

Den Mangold auf Tellern anrichten. Den Fisch daraufgeben und die Senf-Sauce außen herum angießen.

Rezept: Hans Jörg Bachmeier

Quelle: Einfach. Gut. Bachmeier vom 24.3.2013