

Gebratener Kabeljau an Lauchsauce auf Zitronenrahmpolenta

Kategorie	Fischgerichte
Geographisch	nördlich der Alpen
Rezept für	4 Personen
Schwierigkeit	Hilfskoch
Zubereitung	30 Minuten



Die cremige Polenta erhält durch den Zitronensaft eine frische Note und bildet für den butterzarten Fisch ein schönes Bettchen. Die Lauchsauce verbindet das Ganze perfekt.

Mise en place

250 g fein gemahlene Polenta
2 dl Rahm

200 g Lauch
2 Esslöffel Olivenöl
1 dl Weisswein
1 dl Gemüsebouillon

8 EL Doppelrahm
1 TL Milerb-Knoblauch

500 g Kabeljaufilets
Salz, weisser Pfeffer

1 EL Olivenöl
40 g Butter

1 Zitrone

Zubereitung

Den Ofen auf 50° C einstellen, einen Teller mitwärmen.
Die Polenta nach Packungsanschrift zubereiten, etwa einen Viertel der benötigten Flüssigkeit mit Rahm ersetzen. Sobald sie fertig ist, Pfanne zugedeckt an der Herdseite warm halten.

Den Lauch sehr gut waschen und in feine Ringe schneiden.
Für die Garnitur 2 Esslöffel davon in etwas kochendem Wasser separat kurz blanchieren, abtropfen lassen und im Ofen warm halten. Den restlichen Lauch im warmen Öl dünsten und mit dem Weisswein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen.
Die Gemüsebouillon begeben und alles zugedeckt auf schwächstem Feuer 10 Minuten weichköcheln lassen.
Dann alles pürieren und durch das Sieb zurück in die Pfanne passieren.

Den Doppelrahm mit dem Milerb-Knoblauch mischen und in die- selbe Pfanne geben, kurz aufkochen lassen. Dann Pfanne vom Herd ziehen und zudecken.

Die Filets kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke teilen, würzen.

Die Fischstücke in der aufschäumenden Butter-Ölmischung kurz und kräftig dünsten, dann im Ofen warm halten.

Von der Zitrone 2 - 3 EL Saft auspressen und unter die Polenta rühren; sie soll nur ganz leicht aromatisiert werden.

Zum Servieren die Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Lauchsauce darauf giessen und mit den Kabeljauhäppchen belegen.
Zum Schluss die blanchierten Lauchstreifen darüberstreuen.