

GUSTATICO

Gebratene Kabeljau-Loins auf Safran-Kartoffelpüree und Orangen-Vanille-Karotten

Feines aus dem Meer und aus dem Schoß der Erde

Nimmt man erlesene Zutaten und kombiniert sie mit Leidenschaft und Handwerk, entstehen in der Küche einzigartige Kompositionen. Gerichte, die nicht nur satt machen, sondern Gäste auf höchstem Niveau verzaubern – und uns selbst einen Moment der puren Freude schenken.

Der Kabeljau, oft auch Dorsch genannt, ist zweifellos einer der edelsten Bewohner des Nordatlantiks. Unter Fischliebhabern gilt er als absoluter kulinarischer Hochgenuss. Sein Geheimnis? Ein unvergleichlich feiner, milder Geschmack und ein strahlend weißes Fleisch, das auf der Zunge zerfällt. Für dieses besondere Gericht verwenden wir ausschließlich das dicke Mittelstück – die sogenannten Loins. Das ist der feinste, edelste und absolut grätenfreie Teil des Fisches.

Doch ein Star braucht eine Bühne //

Wir betten den sanft gebratenen Kabeljau auf einen Spiegel aus cremigem, mit kostbarem Safran gewürztem Kartoffelpüree. Den raffinierten Kontrast dazu bilden Karotten, die wir mit frischer Orange und echter Vanille verfeinern. So erhält das Gericht eine leicht süßliche, exotische Komponente, die perfekt mit dem milden Fisch harmoniert.

Ein Fest für die Sinne. Einfach nur lecker!

Unser Rezept und die Einkaufslisten sind ausgelegt für 4 Personen.

Mit kulinarischem Gruß

Ihr Jörg Steinhardt-Kranefeld

Die Einkaufslisten

Für den edlen Kabeljau

- 4 Loins vom Kabeljau, je ca. 300 g (Rückenfiletstücke)
- 3 EL Olivenöl
- 30 g Butter
- 8 Zweige frischer Thymian
- Fleur de Sel

Für das Safran-Kartoffelpüree

- 800 g frische Kartoffeln
- 1 Döschen Safran (ca. 5 g)
- 100 g Butter
- Olivenöl
- Salz

Für die Orangen-Vanille-Karotten

- 600 g Karotten
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Orangen
- 1 Vanilleschote
- 50 g Butter
- Kampotpfeffer
- Salz

Metadaten

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten | Kochzeit: ca. 30 Minuten | ca. 718 kcal pro Person

Die Zubereitung

Kabeljau Loins // In Perfektion

Dieses besondere Stück des Kabeljaus verdient eine einfühlsame, fachgerechte Behandlung. Nur Mut! Mit unserer Anleitung wird es Ihnen gelingen, daraus ein Fest für den Gaumen zu kreieren.

STEP 1: Die Kabeljau-Loins rundum leicht bemehlen und mit etwas Fleur de Sel und Kampotpfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Loins bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 2 bis 3 Minuten (je nach Dicke) sanft anbraten.

STEP 2: Die Loins in eine mit Olivenöl bestrichene Auflaufform legen. Die obere Seite großzügig mit fast flüssiger Butter bestreichen und die frischen Thymianzweige auf den Fisch legen. Zum Schluss den Kabeljau im ca. 130 Grad heißen Backofen auf der mittleren Ebene ca. 8 bis maximal 12 Minuten sanft zu Ende garen.

Das Safran-Kartoffelpüree

- 1) Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
- 2) In einem Topf mit dem Safran in 1 Liter gesalzenem Wasser für 20 Minuten gar kochen.
- 3) Die Kartoffeln gut abgießen und 5 Minuten lang im offenen Topf abdämpfen lassen. Dann etwas Olivenöl und 100 g Butter zugeben und das Ganze mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.

TIPP: Man sollte die Safranfäden vor der Verwendung am besten in einem kleinen Mörser zerstoßen, um die ätherischen Öle freizusetzen. Safran immer nur sehr sparsam dosieren.

Die Orangen-Vanille-Karotten

STEP 1 - Vorbereitung: Die Karotten schälen und leicht angeschrägt in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Die weiße Zwiebel fein würfeln. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Orangen auspressen, den Saft passieren und 150 ml abmessen.

STEP 2 - Vollendung: In einem Topf 50 g Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Karottenscheiben, Vanillemark und Schotenhälften hinzufügen und kurz mitbraten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Mit Salz und Kampotpfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Schotenhälften vor dem Servieren entfernen.

FINALE - Das Anrichten

Das Safran-Kartoffelpüree als Spiegel auf einer Hälfte des Tellers anrichten und den Kabeljau darauf platzieren. Die Karotten auf der anderen Tellerhälfte drapieren. Den Kabeljau mit frischem Thymian garnieren.

Die perfekte Weinbegleitung

Damit die feinen Aromen optimal zum Ausdruck kommen, empfiehlt sich ein trockener Weißwein mit eher geringer Säure. Hervorragend eignen sich Viognier, Soave, Pinot Blanc oder ein eleganter Chardonnay (gerne leicht im Barrique angebaut).

Wichtig: Verzicht auf Rotwein. Tannine führen in Verbindung mit Fischöl zu einem unangenehmen, metallischen Geschmack.

