Zwischengericht

Schonend gegarter Kabeljau mit Kardamom-Portwein Reduktion, Karotte, Petersilienwurzel und Curry

Zutaten:

500 g Kabeljau
2 St. Knoblauch
100 ml Portwein, rot
100 ml Rotwein
1 St. Schalotten
270 g Petersilienwurzel
0.5 St. Zwiebeln
25 g Butter
200 g Karotten
100 g Champignons, braun
50 g Zuckerschoten
0.1 Bund Petersilie, glatt
Pflanzenöl
Salz
Kokosblütenzucker roots. Gewürze
2 St. Kardamom gemahlen roots Gewürze, Kapsel
Rosmarin roots. Gewürze
Pfeffer roots. Gewürze
Muskat roots. Gewürze
Fleur de Sel roots. Gewürze
Lorbeerblatt
Curry roots. Gewürze
Speisestärke

Zubereitung:

Für den Kabeljau, das Filet in 4 gleichgroße Stücke schneiden. Die Filets auf ein geöltes Backblech legen. Zum Anrichten die Fische mit Pflanzenöl bepinseln, etwas fein geschnittenen Knoblauch sowie etwas Rosmarin darüber geben. Frischhaltefolie direkt auf die Filets geben und im Ofen bei 60°C ca. 12 Minuten schonend garen und danach mit Fleur de Sel würzen und sofort servieren.Für die Kardamom-Reduktion, 100ml Portwein mit 100ml Rotwein, 1 grob geschnittene Schalotten, etwas Rosmarin, 1 Knoblauchzehe und 2 Kardamom Kapseln in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und mit angerührter Speisestärke leicht sämig abbinden. Mit einem Pürierstab 25g Butter ein mixen. Danach ggf. mit Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker und gemahlenen Kardamom nachschmecken. Bis zum Anrichten beiseitestellen. Für die Petersilienwurzel Chips, 80g mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schälen. Diese in 180°C heißem Pflanzenöl goldgelb frittieren. Mit etwas Fleur de Sel und Curry würzen. Für das Gemüse, die Karotten und Petersilienwurzel schälen und in eine beliebige Form schneiden. Die Zuckerschoten und Champignons einputzen und ebenfalls klein schneiden. Aus den Schalen mit Salz, Zucker und Pfeffer und Lorbeer einen Gemüsefond herstellen. Zum Anrichten in einem Topf Pflanzenöl erhitzen, darin die Champignons geben und leicht braun anbraten. Die Karotten und die Petersilienwurzel hinzugeben und farblos mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat und Curry würzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und

glasieren lassen dabei die geschnitten Zuckerschoten hinzufügen. Dass Gemüse eventuell nochmals nachschmecken und geschnittenen Blattpetersilie untermischen.Zum Anrichten, alle Komponenten zusammen gleichmäßig auf den Tellern arrangieren.