

KABELJAU À LA SALTIMBOCCA MIT POLENTA UND FENCHEL-TOMATEN-GEMÜSE

KABELJAU À LA SALTIMBOCCA MIT POLENTA UND FENCHEL-TOMATEN-GEMÜSE

Heute habe ich ein wirklich feines Fischgericht für euch – es gibt Kabeljau, gebraten auf einer neuen Haut aus Serranoschinken (inspiriert von Nelson Müller), und dazwischen noch ein paar Salbeiblätter. Als Beilage zum Kabeljau à la Saltimbocca gab es eine Polenta mit frisch geriebenem Pecorino und eine Gemüsepfanne mit roter Spitzpaprika, Champignons, Fenchel und italienischen Tomaten.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2x 250g Kabeljau Loins

2 Scheiben Serranoschinken

6 Salbeiblätter

Pfeffer & Salz

2 Zitronen (Saft und Schale)

2 rote Spitzpaprika

5 Champignons

1/4 Fenchelknolle

1 Hand voll Basilikum

3-4 italienische Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Für die Polenta:

125g Polenta

50g Pecorino

1 Prise Muskat

ZUBEREITUNG:

Das sie am längsten braucht fange ich mit der Polenta an. Nach Packungsanleitung kommen hier 125g Polenta und 500ml Wasser zusammen. Also setze ich Salzwasser auf, bringe es zum Kochen, nehme es sobald es sprudelt kurz von der Platte (1 Minute) und rühre dann die Polenta ein. Das kurze Abkühlen ist wichtig - wer schon einmal Kartoffelpüreepulver (ist bei mir lange her, aber gab es früher auch ab und an mal) in kochendes Wasser gegeben hat weiß wie explosiv das sein kann. Die Polenta also einrühren und bei niedriger Temperatur (hier 3 von 9) zurück auf den Herd geben. Der Pecorino kann direkt dazu gerieben und untergemengt werden. Mit Muskat würzen. Den Topf mit einem Deckel abdecken und nach ca. 10 Minuten die Hitze ausstellen.

Die Kabeljau Loins wasche ich ab und tupfe sie trocken. Dann würze ich sie von einer Seite mit Pfeffer und Salz, lege je 3 Salbeiblätter auf und gebe dem Ganzen eine neue Haut aus Serranoschinken. Kurz beiseite stellen, es geht mit der Gemüsepfanne weiter.



Für die Fenchel-Tomaten-Gemüsepfanne würfel ich zuerst Zwiebel und Knoblauch fein und schwitze beides mit etwas Olivenöl in der Pfanne an. In dieser Zeit schneide ich die Spitzpaprika in sehr feine Würfel und gebe sie nach 2-3 Minuten dazu. Dann kommt der Fenchel dazu. Auch der wird in kleine Würfel geschnitten und untermengt, gefolgt von den Champignons. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Schale von einer halben Zitrone abreiben und dazu geben. Die Zitrone halbieren und den Saft in die Gemüsepfanne pressen.

Jetzt in einer anderen Pfanne den Kabeljau anbraten. Dazu einen Schuss Olivenöl erhitzen und den Fisch auf seiner neuen Haut in die Pfanne legen damit er nicht austrocknet. Die Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne legen. Die Temperatur sollte nicht zu hoch sein. Ich starte hier auf Stufe 6 von 9 und reduziere nach 3 Minuten auf 4 von 9. Der Fisch braucht insgesamt in etwas 7 Minuten (je nach Dicke!) Jetzt auch die Unterseite mit etwas Pfeffer und Salz würzen.



Zurück zur Gemüsepfanne. Die Tomaten werden jetzt ebenfalls in Würfel geschnitten und das Basilikum wird fein gehackt. Beides in die Gemüsepfanne geben und bei niedriger Hitze (Stufe 3 von 9) noch köcheln lassen bis der Fisch fertig ist. Abschmecken und bei Bedarf noch mit Pfeffer oder Salz abschmecken.



Den Fisch nochmal kurz in der Pfanne wenden und eine halbe Minute (max. 1 Minute) in der Pfanne ruhen lassen. Die Herdplatte dabei bereits ausschalten. Es reicht die Restwärme aus der Pfanne.



Anrichten und nochmal etwas Pecorino über die Polenta reiben. Eine halbe Zitrone sollte übrig sein. Die kann am Tisch mit angeboten werden um je nach Geschmack noch etwas über den Kabeljau à la Saltimbocca zu geben.

Lasst es euch schmecken!