

Pochiertes Kabeljaufilet auf Knoblauch - Vanille Spinat mit Safran Hollandaise



- **Küche:** Mediterran
- **Gang:** Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Schwer

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : ' 4', 'yield' : ' ' });
```

Zwei verschiedene Namen, aber derselbe Fisch! Man nennt junge noch nicht geschlechtsreife Fische Dorsch, ausgewachsene werden dann Kabeljau oder Skrei – Winterkabeljau genannt. Fänge aus der Ostsee werden immer Dorsch genannt, egal wie alt und groß sie sind. Früher war das ein Konsumfisch, der leicht zu fangen war. Heutzutage sind die Bestände überfischt und diese Art zu einer edlen und kostspieligen Delikatesse geworden ist.

Das schneeweiße Fleisch überzeugt mit seinem saftigen, milden, angenehmen und ausgewogenen Geschmack und ist ein „echter Klassiker“, der naturbelassen eine liebevolle, schonende und ausgefallene Zubereitung erfordert. Der Knoblauch- Vanille Spinat wird sie zunächst irritieren,

versuchen Sie es aber einmal, denn Knoblauch und Vanille passen optimal zueinander.

Zutaten

- 600 g - 700 g taufrisches Kabeljaufilet, küchenfertig
- 4 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 geschälte Zitrone in Scheiben und etwas Saft
- 50 ml trockener Weißwein
- 1 Tütchen Safranfäden
- 3 Eigelbe
- 200 g zerlassene Butter
- 2 EL Estragonessig
- 800 g junger Blattspinat, geputzt, mehrfach gewaschen, gut trocken gelaufen
- 1 - 2 Knoblauchzehen in hauchdünnen Scheibchen
- Mark 1 Vanillestange
- 1 EL Butter
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen, eine ausreichend große, feuerfest und ausgebutterte Blech mit der Hälfte der Zwiebelwürfelchen austreuen.

Schritt2

Den gewaschenen, gut abgelaufenen, trocken getupften Fisch mit Zitronensaft beträufeln, danach salzen und pfeffern.

Mit jeweils 1 Zitronenscheibe bedecken und mit dem Weißwein angießen, Filets obenauf setzen.

Mit Alufolie oder feuerfester Klarsichtfolie verschließen, für 12 - 15 min (je nach Dicke der Stücke) auf der 2. Schiene von oben garen, schön „glasig“ halten.

Schritt3

In der Zwischenzeit die Eigelbe mit 1 EL Estragonessig und 2 EL Wasser in einem heißen Wasserbad aufschlagen, die Eigelbe gut ausgaren.

Die leicht abgekühlte „nussige“ Butter zuerst tropfenweise, dann in etwas größeren Mengen mit dem Schneebesen unterrühren, nicht schlagen, Safran hinzufügen, danach salzen und pfeffern. .

Schritt4

Die restlichen Schalotten mit dem Knoblauch glasig anschwitzen, Vanillemark und den Spinat dazu geben, 2 - 3 min. schmoren, salzen und pfeffern.

Schritt5

Auf vorgewärmten Tellern trocken anrichten, den Fisch obenauf setzen.

Üppig mit der Safran Hollandaise umgießen und sofort zum Tisch geben.

Schritt6

Dazu schmecken die junge, gebutterte Kartoffelchen oder auch ein „fluffiges“ Kartoffel Püree.

Rezeptart: Fischgerichte, Partyrezepte, Schnelle Rezepte, Warme Fischgerichte **Zutaten:**Butter, eier, Essig, Fisch, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Schalotten, Spinat, Weißwein, Zitrone

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pochiertes-kabeljaufilet/>