



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Gebrannter Black Cod // Gepickelter Sud // Wurzelgemüse // Kartoffelcreme

Zutaten für 4 Personen:

Gebratener Black Cod

4x à 80 g Black Cod / Kohlenfischfilet
50g Olivenöl
18 g Wild Alaska Seafood Seasoning

Gepickelter Sud

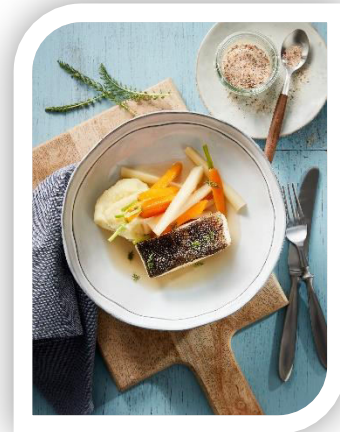
100 ml heller Essig
50 g Weißwein
60 g Fischfond
10 g Zucker
2 Lorbeerblätter
4 Korianderkörner
Anissamen
Piment
Salz

Wurzelgemüse

6 Karotten mit Grün
6 Petersilienwurzel
80 g Butter
20 ml Gemüsebrühe
20 g Ingwer
2 Streifen Orangenschale
Salz

Kartoffelcreme

400 g große Kartoffel
1 Lorbeerblatt
80 g Schmand
50 ml Olivenöl
Salz



Zubereitung:

1. Filets in eine Glasschale legen, mit Wild Alaska Seafood Seasoning würzen und 15 Minuten ziehen lassen. Das Salz gut abklopfen und mit einem Tuch abtupfen. Den Backofen auf 80°C Umluft vorwärmen. Den Black Cod mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit Olivenöl bestreichen und für 20 Minuten im Backofen garen. Zwischendurch wenden. Abschließend mit einem Bunsenbrenner die Hautseite knusprig rösten.



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

2. Koriandersaat, Anissamen, Piment und Lorbeer in einer trocknen Pfanne anrösten und mit Weißwein ablöschen. Zucker, Essig und Fischfond dazu geben und einmal aufkochen lassen. Die Gewürze 10 Minuten ziehen lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen und mit Salz abschmecken.
3. Karotten und Petersilienwurzel schälen, putzen und in ca. 6 cm lange Stifte schneiden. In Salzwasser solange kochen, dass sie noch „Biss“ haben. Das Wasser abgießen und das Gemüse auskühlen lassen. Die Butter zusammen mit Ingwer und Orangenschale in die kalte Pfanne geben und erhitzen. Das Gemüse darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, einkochen und glasieren. Nach Geschmack salzen.
4. Die Kartoffeln schälen und vierteln. In einem Topf mit Salzwasser und dem Lorbeerblatt einmal aufkochen und danach für 20 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Das Kochwasser fast vollständig abgießen. Mit den weiteren Zutaten vermischen und stampfen. Nach Geschmack salzen.

Nährwerte:

Energie: 700 kcal/ 2940 kJ

Eiweiß: 16 g

Fett: 55 g

Kohlenhydrate: 27 g