

Kabeljau Lion Niedertemperatur gegart

Glasierter Ponzu-Spargel
Rucola-Fregola | Miso Beurre blanc



ZUBEREITUNG

KABELJAU LION

Dampfbackofen auf 30 % Feuchte und 55°C vorheizen.
Fisch mit Öl beträufeln, in einen gelochten Gareinsatz legen.
Mit Thymian belegen und ca. 18 Minuten pochieren. Salzen.
Alternativ können Sie so auch Lachs oder Kabeljau zubereiten.

SPARGEL

Spargel in 1 cm dicke Stücke schneiden.
Auf dem Teppan Yaki oder in einer Pfanne in Öl bissfest
anbraten. Dattelsirup, Ponzusauce und Chilisauce verrühren
und den Spargel damit ablöschen. Kurz karamellisieren.
Butterflocken zugeben und mit Salz würzen.

FREGOLA

Zwiebel würfeln, mit Fregola in heißem Öl anbraten.
Geflügelfond nach und nach zugeben und unter Rühren
(wie Risotto) garen. Butter und Parmesan unterrühren.
Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Rucola grob schneiden und unterheben.
Eine sehr geschmackvolle Alternative ist auch Bärlauch,
falls der gerade Saison hat.

MISO BEURRE BLANC

Schalotten klein schneiden und mit Wein, Fischfond,
Nolly Prat und Essig aufkochen. Auf die Hälfte reduzieren.
Miso einrühren. Durch ein feines Sieb streichen.
Crème fraîche und Butter mit einem Stabmixer einarbeiten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN

4 St.	Kabeljau Lion à ca 80 g, ohne Haut Olivenöl Thymian grobes Salz
12 St.	weißer Spargel, geschält Sonnenblumenöl
3 EL	Dattelsirup
3 EL	Ponzusauce
1 TL	Chilisauce sweet
100 g	Butter in Flocken Salz
1	Zwiebel
160 g	Fregola (Sardische Nudeln)
3 EL	Olivenöl
500 ml	Geflügelfond
50 g	Butter
100 g	Parmesan fein gerieben
1	Zitrone (Saft davon)
2 Bund	Rucola oder Bärlauch
2	Schalotten
100 ml	Weißwein
150 ml	Fischfond
50 ml	Nolly Prat
1 EL	Essig, weiß
1 EL	Miso Sauce
4 EL	Crème fraîche
150 g	Butter, kalt in Stücken Salz, weißer Pfeffer