

Kabeljau in Safran-Zimt-Sauce mit Kartoffel-Salat

 happy-mahlzeit.com/2021/12/12/kabeljau-in-safran-zimt-sauce-mit-kartoffel-salat

Zutaten für 2 Personen

Für den Fisch:

- 2 Kabeljaufilets mit Haut à 160 g
- 1/4 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Für die Sauce:

- 1/2 Orange
- 200 ml Fischfond
- 25 g Sahne
- 1 EL Speisestärke
- 1 Prise Safranfäden
- 1/2 Zimtstange
- Salz
- Pfeffer

Für den Kartoffel-Salat:

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 5 Cherrytomaten
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 grüne Paprika
- 1/2 Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur:

1 EL Cranberries

Zubereitung:

Für den Salat einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im kochenden Wasser bissfest garen. Anschließend abschütten und mit Öl vermengen. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und unter den Salat mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce die Orange heiß abspülen, trocknen und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Saft auspressen. Fischfond, Orangensaft und -schale, Zimt und Safran aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Zimtstange und Orangenschale aus dem Sud nehmen. Saucenbinder unter Rühren in den kochenden Sud geben. Sahne unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin zuerst auf der Hautseite etwa 3 – 4 Minuten scharf anbraten. Vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten braten.

Den Kabeljau in Safran-Zimt-Sauce mit Kartoffel-Salat auf Tellern anrichten und mit den Cranberries garnieren.

Rezept: Souad Boujloud

Zubereitet von: Thomas Grischko

Quelle: Die Küchenschlacht vom 20. Dezember 201

Episode: Wichtel-Gerichte