



**Marijke Amado**

## **Gebratener Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree und Pilz-Vinaigrette**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für den Kabeljau:** Die Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in Mehl wenden und zuerst auf der Hautseite für 4 bis 5 Minuten in Öl braten. Die Fischfilets wenden und gar ziehen lassen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und eine als Garnitur neben dem Fisch platzieren.
- 2 Kabeljaufilets à 180 g (mit Haut)
  - 1 Zitrone
  - Mehl, zum Bestäuben
  - Sonnenblumenöl, zum Braten
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Minz-Erbsen-Püree:** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Erbsen hinzugeben und kurz dünsten. Den Gemüfefond hinzugeben und für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Minze abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und zu den Erbsen geben. Mit einem Stabmixer pürieren, Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 1 kg TK-Erbsen
  - 1 Zwiebel
  - 1 Bund frische Minze
  - 2 EL Butter
  - 200 ml Gemüfefond
  - 2 EL Olivenöl
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Pilz-Vinaigrette:** Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen, fein Würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Die Pilze zu den Schalotten geben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Pilzfond ablöschen. Crème Fraîche dazugeben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Sojasauce, Sesamöl und Ingwersirup in eine Schüssel geben und verrühren. Die gebratenen Pilze unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende mit Sesam bestreuen.
- 5 braune Champignons
  - 5 weiße Champignons
  - ½ Zitrone
  - 1 Schalotte
  - 200 ml Pilzfond
  - 2 EL Sojasauce
  - 2 EL Sesamöl
  - 2 EL Ingwersirup
  - 1 EL Crème Fraîche
  - 2 EL weißer Sesam
  - Olivenöl, zum Braten
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gebratenen Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree und Pilz-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.