



**Michael Spachmann**

**Sous-vidé: Kabeljau mit geschmortem Spinat, Beurre blanc und Dillöl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

400 g Kabeljau-Loin, ohne Haut  
100 ml Milch  
20 g Salz

Den Fisch waschen und trockentupfen. In drei gleich große Stücke schneiden. 500 ml Wasser mit der Milch und dem Salz in einen Vakuumierbeutel geben und vakuumieren. Bei 52 °C etwa 20 Minuten im Wasserbad ziehen lassen.

**Für den Spinat:**

500 g Spinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Sahne  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spinat die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. In Butterschmalz glasig dünsten. Spinat putzen und dazugeben und unter Rühren dünsten, bis er beginnt, zusammenzufallen. Mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Beurre Blanc:**

100 g kalte Butter  
1 Schalotte  
50 ml Weißwein  
50 ml Sahne  
Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Butter glasig dünsten, Zwiebeln sollten keine Farbe annehmen. Den Rest der Butter in Würfel schneiden und in die Gefriertruhe geben. Schalotten mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne zugeben und erneut reduzieren lassen. Jetzt nach und nach die eiskalten Butterwürfel mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren, bis eine Bindung entstanden ist. Ggf. mit Salz abschmecken und kurz vor dem Servieren erneut mit einem Schneebesen oder Pürierstab aufmixen.

**Für das Dillöl:**

180 ml Raps- oder Traubenkernöl  
100 g Dill  
20 g Petersilie

Dill mit der Petersilie und dem Öl in einem leistungsstarken Standmixer auf der höchsten Stufe etwa 10 Minuten mixen, bis der Dill und die Petersilie möglichst vollständig in das Öl eingearbeitet sind. Durch ein feines Sieb passieren und in eine Quetschflasche füllen.

**Für die Garnitur:**

1 Kohlrabi

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.

Den Spinat in einen tiefen Teller setzen, 3 Scheiben Kohlrabi und den Fisch darauf drapieren. Mit der Beurre blanc übergießen und mit Dillöl beträufeln.