



Chiara Dünschede

## Konfierter Kabeljau mit Linsengemüse, Kalbsreduktion und frittierten Reismudeln

Zutaten für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

2 küchenfertige Kabeljaurückenfilets,  
ohne Haut, à 150 g  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
1 Zweig Thymian  
1 TL Chiliflocken  
650 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Thymian abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Zitrone waschen, trocken tupfen und 1 TL Schale abreiben. Olivenöl mit Thymianzweig, Knoblauch und Zitronenabrieb 5 Minuten im Ofen erwärmen. Den Kabeljau hinzufügen und ca. 12 Minuten darin glasig ziehen lassen. Mit Chiliflocken und Salz abschmecken.



**PROFI  
TIPP**

Man kann beim Fisch, wenn man raufdrückt, gut feststellen, ob der Fisch gut ist oder nicht. Sollten sich die Lamellen langsam lösen lassen, ist dies ein Zeichen dafür, dass der Fisch gar ist.

### Für das Linsengemüse:

1 Forellenfilet, mit Haut, à 100 g  
100 g Belugalinsen  
1 Karotte  
1 Lauchzwiebel  
1 Orange  
400 ml Gemüsefond  
100 ml Weißwein  
2 Zweige frischer Liebstöckel  
1 EL getrockneter Liebstöckel  
1 EL Butter, zum Anbraten

1 Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Linsen mit 150 ml Gemüsefond, 50 ml Wasser, dem Orangensaft und der Haut des Forellenfilets 15 Minuten gar kochen. Karotte und Lauchzwiebel putzen, von Enden befreien und in Würfel schneiden. Karotte und Lauchzwiebel in Butter anschwitzen und mit dem restlichen Gemüsefond und mit etwas Weißwein ablöschen. Liebstöckel abrausen, trockenwedeln, klein hacken und 2 TL davon zusammen mit den Linsen zum Gemüse geben. Alles ca. 15 Minuten kochen.

### Für die Reduktion:

2 Knoblauchzehen  
1 Limette  
50 g Butter  
50 g kalte Butter  
200 ml Kalbsfond  
1 Scheibe Ingwer  
1 Zweig Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter bei geringer Stufe schmelzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Limette waschen, trocken tupfen, halbieren, auspressen, Saft auffangen und 1 TL Schale abreiben. Kalbsfond erhitzen und auf zwei Drittel einreduzieren lassen. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und etwas ziehen lassen. Ingwer und Knoblauch entfernen und erst kalte Butter, dann die normale Butter mit dem Pürierstab einmischen. Mit Salz, Pfeffer und Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und untere Stängel entfernen. Auf dem Gericht verteilen.

### Für die Reismudeln:

150 g Reismudeln  
Öl, zum Frittieren

Reismudeln in die Fritteuse geben und wenn sie kross sind, auf einem Küchenrost abtropfen lassen und über den Fisch streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.