

Rezept

Kabeljau mit Polentakruste und Mørchelsauce

Ein Rezept von Kabeljau mit Polentakruste und Mørchelsauce, am 08.12.2025

Zutaten

200 ml Milch

Salz

Spitzmørchelpulver

500 g Spitzmørcheln

2 Knoblauchzehen

50 ml trockener Weißwein

100 g Sahne

1 Zweig Rosmarin

2 EL gehackter Thymian

1 TL Butter

50 g Instant-Polenta

1 Ei (M)

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

4 Kabeljaufillets (à ca. 120 g)

Pfeffer

2 EL geschlagene Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Für die Polentakruste die Milch mit der Butter und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen und den Polentagrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Polenta mit 1 Prise Mørchelpulver würzen und ca. 10 Min. quellen lassen. Das Ei trennen und das Eigelb unter die Polenta rühren. Die Polenta abkühlen lassen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu festem Schnee schlagen und kühl stellen.
2. Für die Sauce die Spitzmørcheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein schneiden. Die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit dem Wein und Zitronensaft ablöschen. Die Mørcheln dazugeben, die Sahne angießen und aufkochen. Die Sauce bei mittlerer Hitze sämig einköcheln lassen und beiseitestellen.
3. Den Backofengrill einschalten. Die Kabeljaufillets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die übrige Knoblauchzehe ungeschält halbieren. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kabeljaufillets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets mit Rosmarin und Knoblauch in eine flache Auflaufform geben. Den Eischnee und die Hälfte des Thymians unter die Polentamasse heben und die Fischfilets damit bestreichen. Unter dem Grill (Mitte) in ca. 5 Min. goldbraun gratinieren.
4. Kurz vor dem Servieren die Mørchelsauce erwärmen. Die geschlagene Sahne und den restlichen Thymian unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit der Mørchelsauce anrichten.