

Rezept

Kabeljau mit Polentakruste und Morchelsauce

Ein Rezept von Kabeljau mit Polentakruste und Morchelsauce, am 08.12.2025

Zutaten

200 ml Milch	1 TL Butter
Salz	50 g Instant-Polenta
Spitzmorchelpulver	1 Ei (M)
500 g Spitzmorcheln	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
50 ml trockener Weißwein	1 EL Zitronensaft
100 g Sahne	4 Kabeljaufilets (à ca. 120 g)
1 Zweig Rosmarin	Pfeffer
2 EL gehackter Thymian	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 Morchelpulver 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 Spitzmorcheln 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 Morcheln dazugeben, die Sahne angießen und aufkochen. Die Sauce bei mittlerer Hitze sämig einköcheln lassen und beiseitestellen.
3. Den Backofengrill einschalten. Die Kabeljaufilets 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 Kabeljaufilets 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 Morchelsauce erwärmen. Die geschlagene Sahne und den restlichen Thymian unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit der Morchelsauce anrichten.