

Rezept

Kabeljau mit groben Senf, Kohlrabi und rotem Zwiebeltempura

Ein Rezept von Kabeljau mit groben Senf, Kohlrabi und rotem Zwiebeltempura, am 20.04.2024

Zutaten

4 Kabeljaurückenfilets à 200 g	Salz
4 TL scharfer Senf	4 TL grobkörniger Senf
3 EL Pflanzenöl	1 kg Kohlrabi (geputzt ca. 650 g)
2 EL Butter	100 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
100 g Sahne	2 Zweige Dill
6 Blätter Estragon	Salz
Cayennepfeffer	200 g rote Zwiebeln
2 EL Tempuramehl (Asienladen)	300 ml Pflanzenöl oder 300 g Frittierfett
Klarsichtfolie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober und Unterhitze) vorheizen. Den Fisch kalt abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Filets salzen und von beiden Seiten mit je 1 TL scharfen und grobkörnigen Senf bestreichen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets darin pro Seite 1/2 Min. braten. Die Fischstücke in eine ofenfeste Form legen und mit Folie abgedeckt im Ofen (Mitte) 20 Min. garen.
3. Kohlrabi schälen und in 3 cm lange und 1/2 cm breite Stifte schneiden. Kohlrabiblätter beiseite legen. Die Butter in einem Topf (24 cm Ø) aufschäumen und die Kohlrabistifte darin 6 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze in 10 Min. weich dünsten. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und grob schneiden. Das Gemüse mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren mit den Kräutern verfeinern.
4. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Mit dem Tempuramehl bestäuben und miteinander vermischen. Das Fett oder Öl in einem hohen Topf erhitzen, die Zwiebeln portionsweise hineingeben, mit einem Kochlöffel oder einer Fleischgabel durchrühren, damit sie nicht verkleben und in 1 Min. goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Den Fisch herausnehmen und die Filets mit dem heißen Kohlrabigemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kabeljau mit der Garflüssigkeit aus der Form beträufeln. Die Zwiebeln auf dem Fisch verteilen und mit Petersilienkartoffeln servieren und z. B. mit Estragon und Dill garnieren.