

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer



Kabeljau

mit Limetten-Sauce
und Kenia-Bohnen

Zutaten für 4 Personen

FISCH:

720g Kabeljau Filet Royal
ohne Haut*

2 EL Zitronenöl*

Salz und Pfeffer aus der Mühle*

GARNITUR:

1 Zitronengras, geschält

¼ Zucchini, feinste Würfel

1 Thai-Chili grün, feinst gehackt

2 «Kafir» Limettenblätter,
in feinste Streifen geschnitten

1 Limette, Abrieb

LIMETTEN-SAUCE:

1 dl Fischfond*

1 dl Gemüsefond

½ dl Limettensaft*

30g Rohrzucker

1 dl Vollrahm

20g Butter

wenig Maizena

Salz und Pfeffer aus der Mühle*

KENIA-BOHNEN:

240g Kenia-Bohnen, fein

½ EL Butter

1 Schalotte, gehackt

½ Knoblauchzehe, gehackt

4 EL Gemüsefond

Salz und Pfeffer aus der Mühle*

*Erhältlich in allen

FRISCH-FISCH MERCATO

Kabeljau

mit Limetten-Sauce
und Kenia-Bohnen

Vorbereiten

FISCH:

Filet in 12 gleichmässige Tranchen portionieren. Die Tranchen mit Salz und Pfeffer würzen. Im Zitronenöl 30 Min. marinieren. Währenddessen Steamer auf 120°C und 85% Dampf vorheizen.

LIMETTEN-SAUCE:

Wenig Maizena in wenig Wasser auflösen.

KENIA-BOHNEN:

Kenia-Bohnen waschen und rüsten. Kurz blanchieren und in Eiswasser abkühlen. Gut abtropfen.

Zubereiten

LIMETTEN-SAUCE:

Fischfond, Gemüfefond, Limettensaft und Rohrzucker aufkochen. Auf 1 dl reduzieren. Vollrahm und Butter dazugeben. Nochmals aufkochen. Mit aufgelöstem Maizena die Sauce binden. Warmhalten.

KENIA-BOHNEN:

Die blanchierten Kenia-Bohnen mit den Schalotten und dem Knoblauch in Butter andünsten. Gemüfefond dazugeben. Zugedeckt dünsten, aber darauf achten, dass die Bohnen Festigkeit behalten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen.

FISCH:

Filetportionen im vorgeheizten Steamer bei 120°C und 85% Dampf während 6 Min. garen.

Anrichten

Kenia-Bohnen in der Mitte der Teller verteilen. Limettensauce dazugeben. Gedämpfte Filetportionen auf die Kenia-Bohnen legen. Die Zutaten der Garnitur nach Geschmack über die Filetportionen streuen. Servieren.

Tipp

Die Filetportionen anstatt im Steamer in Bambuskörbchen zubereiten.

Für dieses Gericht eignen sich auch Seeteufel und St. Pierre.