



BASF

We create chemistry

Bärlauch-Kabeljau-Paket auf Polenta mit Bärlauchöl und Drillingen



60 Minuten



4 Personen



Fisch

Zutaten

- 4 Kabeljaufilets
- 450 g Drillinge
- 400 g Bärlauch
- 40 g Rettich
- 200 g Polenta
- 600 ml Sahne
- 200 ml neutrales Öl
- 40 g Panko
- 80 g Butter
- 10 g Knoblauch
- Rosmarin, Thymian
- (Meer-)Salz, Pfeffer

Einlegefond:

- 100 ml Wasser
- 200 g Zucker
- 50 ml Essig
- 3 g Salz
- 1 EL Korianderkörner
- 1 TI Pfefferkörner, schwarz
- 1 EL Senfsaat
- 2 Lorbeerblätter

ISI-Flasche (Sahnesyphon)

Zubereitung

- 1) Für den Rettich einen Einlegefond aus Wasser, Zucker, Essig, Salz, Koriander-/Pfefferkörnern, Senfsaat und Lorbeerblättern aufkochen. Den Rettich in feine Scheiben schneiden und in den noch warmen Sud geben. Für 1-2 Std. ziehen lassen.
- 2) Bärlauchöl: Das neutrale Öl auf 60°C erhitzen und 2/3 des Bärlauchs hinzugeben, mit einem Mixer pürieren. Anschließend durch ein Küchensieb abpassieren und kaltstellen.
- 3) Polenta: Sahne, Rosmarin, Thymian und Knoblauch zusammen aufkochen und im Anschluss abpassieren. Unter ständigem Rühren die Polenta hinzugeben und garziehen lassen.
- 4) Die Pankobrösel in schäumende Butter geben und unter ständigem Rühren goldbraun ausbacken.
- 5) Die Drillinge waschen und für ca. 20 Min. in kochendem Wasser garen. Das Wasser abschütten, die Drillinge anschließend in Butter ausbacken und mit grobem Meersalz bestreuen. Den restlichen Bärlauch hacken und mit den Drillingen vermengen (4 Bärlauchblätter aufheben).
- 6) Den Kabeljau mit Butter und Salz würzen und bei 120°C für ca. 12 Min. im Ofen garen.



Bärlauch-Kabeljau- Paket auf Polenta mit Bärlauchöl und Drillingen

 **BASF**

We create chemistry

Zubereitung

- 7) Den Kabeljau aus dem Ofen nehmen und mit einem blanchierten Bärlauchblatt ummanteln.
- 8) Nun die Polenta durch ein Küchensieb passieren und in eine ISI-Flasche bzw. Sahnesyphon geben (diese mit zwei Gaskapseln befüllen). Tipp: Falls die Konsistenz zu fest ist, mit Sahne verflüssigen.
- 9) Zum Anrichten die Polenta mithilfe der ISI-Flasche in einen tiefen Teller sprühen. Mit dem Bärlauchöl die Polenta umranden und das Fisch-Paket in die Mitte setzen. Die Rettichscheiben bis zur Mitte einschneiden und einen Kegel formen. Diesen mit den angerösteten Pankobröseln füllen und auf den Fisch setzen. Drillinge in einer separaten Schüssel dazu reichen.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte



Wissenswertes

Schwarzer Knoblauch ist fermentierter weißer Knoblauch. Er schmeckt süß-säuerlich und hat eine weiche Konsistenz.

