Kabeljau mit Kartoffelschuppen auf Schnittmangold

Die Kartoffelschuppen schützen den Fisch beim Braten vor zuviel Hitze und werden dabei selber knusprig und würzig. Mit einem Trick lassen sich die hauchdünnen Kartoffelschuppen sicher auf das Fischfilet aufkleben: Dazu braucht es etwas Kartoffelstärke und Eiweiss und eine thermisch vorbehandelte Kartoffel. Sorgfältiges Arbeiten vorausgesetzt, ist das Rezept durchaus gelingsicher.

Kabeljau ist für diese Zubereitungsart sehr gut geeignet. Seine Filets sind dick, festfleischig und formstabil, das ist Voraussetzung damit der Kartoffelmantel beim Braten nicht auseinanderfällt. Gut geeignet wäre auch das Filet vom Seeteufel.

Zutaten (1 Portion)

1	Kabeljaufilet ca. 220g
1	längliche Kartoffel, festkochend (Annabelle)
1/2TL	Kartoffelstärkemehl
1	Eiweiss
	Salz und Pfeffer
	Piment d'Espelette
20g	Tafelbutter

Schnittmangold:

100g	Schnittmangold
1	kleine Schalotte
1/2	Eigelb
5cl	Vollrahm
	Muskatnuss, Salz und Pfeffer
10g	Tafelbutter

Zubereitung

Kartoffel in 70° bis 75° heissem Wasser 30 Minuten vorgaren. Unter fliessendem kaltem Wasser abschrecken und etwas auskühlen.
Dadurch wird das Wasser in der Kartoffel gebunden, sie tropft dann nicht mehr beim Hobeln und sie läuft auch nicht braun an. Trotzdem ist das Fleisch noch fest. Auch die Stärke wird gelöst, die Kartoffel fühlt sich entsprechend klebrig an.

Kartoffel mit dem Gemüsehobel sorgfältig in ca. 1mm dicke Scheiben hobeln.

Die glatte Seite des Filets (Hautseite) mit Kartoffelstärkemehl bepudern.
Überschüssiges Mehl abschütteln.

Kartoffelscheiben einzeln mit wenig Eiweiss bestreichen und die Oberseite des Fischfilets ziegelartig damit belegen.
Belegtes Filet vorsichtig in Haushaltfolie einschlagen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Die überschüssigen Karfoffelscheiben hab ich in Tafelbutter unter häufigem Wenden angebraten und als Beilage angerichtet.

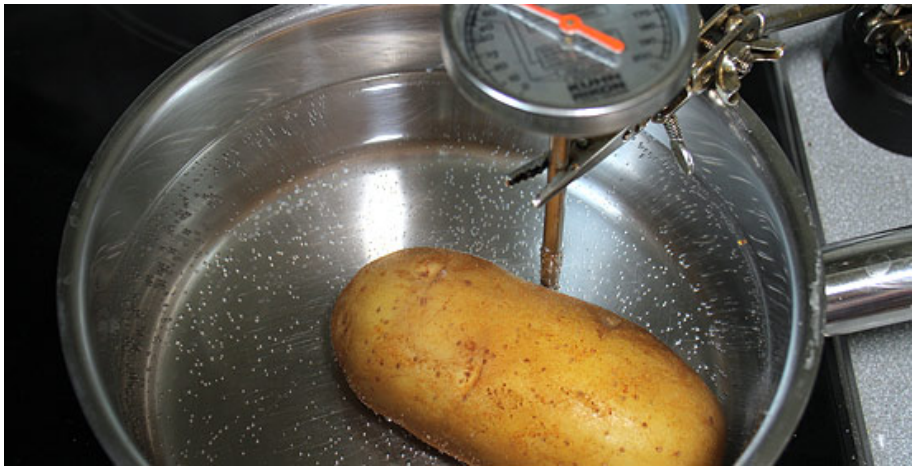
20g Tafelbutter in einer Bratpfanne mässig erhitzen. Kabeljaufilet mit der belegten Seite nach unten vorsichtig in die Pfanne legen. Die Oberseite mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5-6 Minuten lebhaft brutzlen lassen. Filet mit zwei Gabeln sorgfältig wenden. Die Kartoffelschuppen mit Piment d'Espelette und Salz würzen. Weitere 5 Minuten brutzeln lassen. Herdplatte ausschalten und das Filet ca. 10 Minuten zugedeckt nachziehen lassen.

Schnittmangold:
Schnittmangold rüsten, dabei die dicken Stielteile ab- resp. herausschneiden. Unter fliessendem Wasser gründlich spülen, um Erdreste zu entfernen. Schnittmangold in ein Sieb geben und mit gut einem Liter kochendem Wasser übergiessen (Dazu hab ich das Kartoffelwasser verwendet). Auskühlen lassen.

Mangoldblätter von Hand gut auspressen und danach in ganz grobe Stücke schneiden. Schalotte hacken und in mässig heisser Butter ca. 3-4 Minuten dünsten. Mangold zugeben und ca. 10 Minuten mitdünsten, dabei ein paar mal wenden und wenn der Pfannenboden zu trocken wird, ein, zwei Schlucke Wasser zugeben.

1/2 Eigelb mit dem Rahm verquirlen. Pfanne vom Herd ziehen und das Rahm-Eigemisch zum Mangold geben. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Pfanne dabei auf die ausgeschaltete Herdplatte stellen. Es darf aber nicht mehr köcheln, da sonst das Eigelb stockt.

Schnittmangold zu einem Spiegel anrichten und das Kabeljaufilet darauflegen.



Kartoffel temperaturüberwacht vorgaren