Kabeljaufilets mit Senfsauce überbacken

Das aromatische Fleisch des Kabeljaus ist zart, sehr mager und gleichzeitig recht kompakt. Ein Klassiker der nordischen Küche ist Kabeljau an einer Senfsauce. Das Gericht lässt sich gut im Ofen zubereiten, das ist einfach und gelingsicher. Von der üppigen Sauce bedeckt, bleiben die Filets auch schön saftig.

Die Sauce auf Mehlbasis wird, richtig zubereitet, sehr sämig und vom Mehlgeschmack ist in der fertigen Sauce nichts mehr zu spüren. Das Mehl darf dabei nicht angeröstet werden, sondern nur mit der flüssigen Butter gut vermischt werden und muss anschliessend 10 Minuten in Bouillon leicht köcheln. Erst dann kommen Senf, Dill und Kurkuma, das der Sauce vor allem eine kräftige Farbe verleiht, dazu. Am Schluss wird der Sauce eine Liaison, eine Mischung aus Eigelb und Vollrahm, untergerührt, das macht sie ganz schön sämig.

Zutaten (2 Portionen)

400g	Kabeljaufilets
3-4Tl	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Sauce:

20g	Tafelbutter
1El	Mehl
5cl	Gemüsebouillon
4cl	Vollrahm
1El	Dijon-Senf (gut gehäuft)
1/2Tl	Kurkuma
1El	frischer Dill, grob gehackt
1	Eigelb
3cl	Vollrahm

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kabeljaufilets mit Küchenpapier trockentupfen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft einpinseln und ein paar Minuten ziehen lassen.

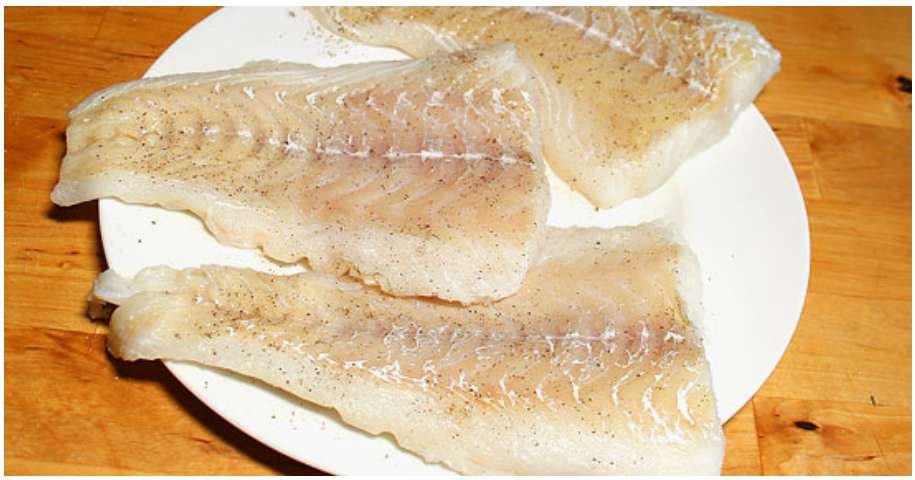
Gemüsebouillon mit Vollrahm kurz aufkochen.

Butter aufschäumen lassen, das Mehl zugeben und verrühren bis keine Mehlklümpchen mehr vorhanden sind. Die Gemüsebouillon und 4cl Vollrahm zugiessen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei häufig aufrühren, damit die Sauce nicht anbrennt. Sie sollte recht dickflüssig sein.

Senf, Dill und Kurkuma in die Sauce einrühren. Nochmals kurz köcheln lassen und von der Kochplatte ziehen. Sobald die Sauce nicht mehr köchelt, Eigelb und 3cl Vollrahm miteinander verquirlen und in die Sauce einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 200° vorheizen.

Eine Gratinform gut ausbuttern, die Filets in die Form legen und mit der Senfsauce belegen.

12 Minuten in der Mitte des Ofens überbacken. Filets anrichten und mit etwas Dill bestreuen

Dazu passt ein Safran-Reis ausgezeichnet:
Langkornreis in Salzwasser gar kochen und abgiessen. Die Pfanne kurz auswaschen und 10g Butter darin aufschäumen lassen. Safranpulver zugeben und ganz kurz anrösten. Reis zugeben und vermischen.