

Kabeljau auf Roter Bete mit Beurre Blanc

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung

Die Schalotten fein hacken. Mit dem Weisswein, dem Noilly Prat und dem Essig in eine kleine Pfanne geben und auf großer Flamme auf ½ dl einkochen lassen. Dann alles durch ein feines Sieb passieren, dabei die Schalotten sehr gut ausdrücken, da in ihnen ein Hauptteil des Aromas steckt. Den Sud in die ausgespülte Pfanne zurückgeben. Die Butter in Würfel schneiden und wieder kühl stellen. Unmittelbar vor dem Servieren die Crème fraîche zum Sud geben und aufkochen. Die Butterwürfel beifügen und unter kreisender Bewegung der Pfanne in die Flüssigkeit einziehen lassen. Man kann die Butter auch mit dem Stabmixer einarbeiten, das geht besonders schnell und gibt eine gute Bindung. Die Beurre blanc mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fischfilet mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und beiseitestellen. In der Zwischenzeit die Rote Bete würfeln und mit Traubenkernöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen. Die Fischfilets hineingeben, die Butter zufügen und die Temperatur verringern. Die Filets sollen eine goldbraune Färbung bekommen. Bratzeit ca. 3-5 Minuten von jeder Seite (je nach Stärke)

Auf Tellern die Rote Bete anrichten, die fertigen Fischfilets oben auf geben und mit der Beurre blanc beträufeln. Kresse und fertig.

Meine Weinempfehlung

Dazu passt ein Weißburgunder oder frischer Chardonnay.



Einkaufsliste

1 Pckg. Rote Bete vorgekocht
1 Bio Zitrone
4 Kabeljaufilets á 120 g
2 EL Traubenkernöl
½ EL Zitronensaft
1-2 TL Honig
Mehl
50 g Butter
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Kresse für die Deko

Beurre Blanc

2 Schalotten
1 dl Weisswein
1/2 dl Noilly Prat
2 Esslöffel Weissweinessig
150 g Butter
3-4 Esslöffel Crème fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle