

Gebratenes Kabeljaufilet

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Jakobsmuscheln
im Speckmantel mit Kürbismus**

Hauptgang

**Gebratenes Kabeljaufilet
mit Pommery-Senf-Soße, Gemüsestreifen und Rosmarinkartoffeln**

Dessert

**Blätterteigbirne
mit Zimtsabayon und Vanilleeis**

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

Jakobsmuscheln im Speckmantel mit Kürbismus

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 8 Jakobsmuscheln
(ohne Schale) | <input type="checkbox"/> Ingwer (frisch) |
| <input type="checkbox"/> 8 Scheiben Frühstücksspeck | <input type="checkbox"/> Kürbiskernöl |
| <input type="checkbox"/> Thymian (frisch) | <input type="checkbox"/> Salz |
| <input type="checkbox"/> 1 Kürbis | <input type="checkbox"/> Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 0,1 l Sahne | |
| <input type="checkbox"/> 0,1 l Milch | |

Gebratenes Kabeljaufilet mit Pommery-Senf-Soße, Gemüstreifen und Rosmarinkartoffeln

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 800 g Kabeljaufilet
(ohne Gräten) | <input type="checkbox"/> 1 Karotte |
| <input type="checkbox"/> 0,2 l Geflügelfond | <input type="checkbox"/> 1 Sellerie |
| <input type="checkbox"/> 0,2 l Weißwein | <input type="checkbox"/> 1 Lauch |
| <input type="checkbox"/> Weizenstärke | <input type="checkbox"/> 250 g Kartoffeln (klein) |
| <input type="checkbox"/> 2 EL Pommery Senf
(scharf, grobkörnig) | <input type="checkbox"/> 1 Bund Rosmarin |
| <input type="checkbox"/> 1 EL Senf (mittelscharfer) | <input type="checkbox"/> Mehl |
| <input type="checkbox"/> 1 EL Honig | <input type="checkbox"/> Salz |
| <input type="checkbox"/> 90 g Butter (kalt) | <input type="checkbox"/> Pfeffer |
| | <input type="checkbox"/> Muskat |

Blätterteigbirne mit Zimtsabayon und Vanilleeis

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 2 Birnen | <input type="checkbox"/> 1 Zitrone |
| <input type="checkbox"/> 1 Vanilleschote | <input type="checkbox"/> 150 g Blätterteig |
| <input type="checkbox"/> 200 g Zucker | <input type="checkbox"/> 3 Eier |
| <input type="checkbox"/> 0,1 l Weißwein | <input type="checkbox"/> 4 Kugeln Vanilleeis |
| <input type="checkbox"/> Zimtpulver | |

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 Topf für den Kürbis
 - 1 hohes Mixgefäß
 - 1 Pfanne für die Muscheln

- Für den Hauptgang
- 1 Topf für das Gemüse
 - 1 Backblech für die Kartoffeln
 - 1 Topf für die Soße
 - 1 beschichtete Pfanne für den Fisch

- Des Weiteren benötigen Sie
- 1–2 Schneidebretter
 - scharfe Messer
 - 1 sauberes Küchentuch
 - 1 Schneebesen
 - 1 Stabmixer

- Für das Dessert
- 1 Topf für die Birnen
 - 1 Topf für das Wasserbad
 - 1 Schlagkessel für das Sabayon
 - 1 Backblech für den Blätterteig

Vorspeise

Jakobsmuscheln im Speckmantel mit Kürbismus

Vorbereitung

Zu Beginn die gefrorenen Jakobsmuscheln bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Für das Kürbismus den Kürbis halbieren, schälen und das Kerngehäuse mit einem Esslöffel herausschaben. Den Kürbis in gleichmäßige Würfel schneiden, den Ingwer schälen und kleinschneiden und zusammen in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Den Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen und zu gleichen Teilen mit Sahne und Milch auffüllen bis er mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei milder Hitze ca. eine halbe Stunde weich kochen.

Anschließend die gegarten Kürbiswürfel in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Etwas von dem Fond zugeben, damit ein cremiges Püree entsteht.

Für die Jakobsmuscheln die Speckscheiben auslegen und etwas von dem frischen Thymian darüber zupfen. Die Muscheln auf die Speckscheiben legen, mit Pfeffer würzen und mit dem Speck einwickeln.

Notizen

Vorspeise

Jakobsmuscheln im Speckmantel mit Kürbismus

Zubereitung

Die Jakobsmuscheln in einer heißen Pfanne und in ganz wenig Öl von beiden Seiten anbraten. Dabei die Muscheln nicht zu lange braten, damit sie in der Mitte noch leicht glasig bleiben und nicht zäh werden.

Zum Anrichten das lauwarmer Kürbismus auf die Teller geben und die Muscheln außen herum setzen. Nur noch mit etwas Kürbiskernöl beträufeln und mit einem Thymiansträußchen dekorieren.

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Gebratenes Kabeljaufilet mit Pommery-Senf-Soße, Gemüsestreifen und Rosmarinkartoffeln

Vorbereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Für die Gemüsestreifen den Sellerie und die Karotte schälen und zusammen mit dem Lauch in gleichmäßige, ganz feine Streifen schneiden. Das Gemüse kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Für die Rosmarinkartoffeln ein Backblech mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Salz bestreuen. Die kleinen Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen. Die Kartoffeln pfeffern, mit frischen Rosmarinnadeln bestreuen und für ca. 35–40 Min. in den vorgeheizten Backofen geben.

Für die Soße einen Topf aufstellen und den Weißwein darin um die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend mit Geflügelfond aufgießen, erneut aufkochen und mit Speisestärke sämig abbinden. Den Soßentopf vom Herd nehmen, Honig, die zwei Senfsorten sowie die kalte Butter zugeben und mit dem Zauberstab aufmixen. Die Soße darf jetzt nicht mehr kochen, sonst gerinnt sie.

Notizen

Hauptgang

Gebrautes Kabeljaufilet mit Pommery-Senf-Soße, Gemüsestreifen und Rosmarinkartoffeln

Zubereitung

Den Kabeljau von der Haut und den übrigen Gräten befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit einem Stück Butter und etwas Öl aufstellen und heiß werden lassen. Eine Seite des Fisches mehlieren, auf dieser Seite in der heißen Pfanne anbraten und im Ofen gar ziehen lassen. Wenn der Kabeljau glasig gegart ist, den Fisch in der Mitte des Tellers anrichten und die Pfanne zurück auf den Herd stellen.

Die Gemüsestreifen in die Fischpfanne geben und kurz darin schwenken. Die Rosmarinkartoffeln um den Fisch herum drapieren und mit der Soße begießen. Nun noch das angeschwitzte Gemüse dekorativ auf dem Fisch anrichten.

Fertig ist der Hauptgang.

Notizen

Dessert

Blätterteigbirne mit Zimtsabayon und Vanilleeis

Vorbereitung

Zu Beginn den gefrorenen Blätterteig auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auslegen und bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Für die Birnen einen Topf mit Wasser, reichlich Zucker, einer Vanilleschote und etwas Zitronenschale zum Kochen bringen. Die Birnen schälen, halbieren und mit einem Kugelausstecher oder einem kleinen Löffel das Kerngehäuse aus der Birne stechen. Diese in das Zuckerwasser geben, einmal aufkochen lassen und beiseite stellen und ziehen lassen.

Den Blätterteig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die halbierten Birnen aus dem Topf nehmen und auf den Blätterteig legen. Mit einem spitzen Messer mit einem Rand von 0,5 cm um die Birne herum schneiden, den überschüssigen Blätterteig entfernen und das Backblech in den Ofen geben bis der Blätterteig knusprig aufgeht.

Für das Sabayon 1 EL Zucker, etwas Zimtpulver, einen Spritzer Weißwein und 3 Eigelb über dem Wasserbad schaumig aufschlagen.

Notizen

Dessert

Blätterteigbirne mit Zimtsabayon und Vanilleeis

Zubereitung

Nur noch die Blätterteigbirnen aus dem Ofen holen und auf den Tellern anrichten. Das Zimtsabayon außen herum geben und das Dessert mit je einer Kugel Vanilleeis und frischer Minze servieren.

Fertig ist das Dessert.

Empfehlung: Zu dem Menü empfehlen wir einen Sauvignon Blanc aus Südafrika.

Notizen
