

SANFT GEGARTER DORSCH MIT ROTE BETE SAFT, STECKRÜBE UND GRÜNKOHL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für den Dorsch

4 Dorschfilets, küchenfertig,
ohne Haut und Gräte
2 junge, angedrückte Knoblauchzehen
2 Thymianzweige
2-3 EL Olivenöl
feines Salz, schwarzer Pfeffer a.d.
Mühle

Knoblauch, Thymian auf das Backblech legen und mit 1 EL Olivenöl benetzen. Danach mit Salz, Pfeffer würzen und die Filets darauflegen. Erneut würzen und den Fisch mit 1 - 2 EL Olivenöl einreiben. Anschließend eng mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen bei ca. 80 °C Ober- Unterhitze, zweiter Schiene indirekt 10 - 12 Min. sanft garen. Danach den Ofen ausschalten und weitere 3 - 4 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren die Folie entfernen.

Für den Rote Bete Saft

1 Knolle Rote Bete
ca. 200 g
800 ml Rote Bete Saft
25 g brauner Rohrzucker
grobes Salz

angerührte Speisestärke zum Binden
25 ml Blaubeeressig
feines Salz
Chili a.d. Mühle

Die Rote Bete schälen und in ca. 1 x 1 cm Würfel schneiden. Den Saft in einem Topf erhitzen und die Würfel darin weich garen. Anschließend herausnehmen und gründlich trocken tupfen und durch den Zucker wälzen. Die Würfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 140° Heißluft karamellisieren. Danach mit Salz würzen. In der Zwischenzeit den Saft auf die Hälfte reduzieren und mit wenig angerührter Speisestärke leicht binden. Zum Schluss mit Essig und Salz abschmecken.

Für die Steckrüben

600 g Steckrübe
50 g Butter
feines Salz
½ TL Zucker
100 ml Sahne
Chili a.d. Mühle

Die Steckrübe rundherum abschälen, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und die Würfel hineingeben. Danach mit Salz, Zucker würzen und mit Backpapier abdecken. So gart die Steckrübe die ersten 10 Min. bei mittlerer Temperatur in sich. Anschließend mit Sahne aufgießen und ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren weich garen. Zum Schluss mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr fein pürieren und mit Salz, Chili aus der Mühle abschmecken.

SANFT GEGARTER DORSCH MIT ROTE BETE SAFT, STECKRÜBE UND GRÜNKOHL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für den Grünkohl

1 kl. Kopf Grünkohl
Puderzucker zum Bestäuben

Pflanzenfett zum Ausbacken

1 EL milder Akazienhonig
Saft von 1 Limette

Die äußeren Blätter des Grünkohls entfernen. Die Blätter danach waschen, trocken tupfen und fein abzupfen. . Anschließend in gezuckertem, gesalzenem Wasser blanchieren und in eiskaltem Wasser herunterkühlen. Das Herz des Grünkohls ebenso waschen, trocken tupfen und bis zum Stiel fein abzupfen. Anschließend im erhitzten Pflanzenfett langsam knusprig backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit wenig Puderzucker bestäuben. Den Honig zusammen mit dem Limettensaft erwärmen und den blanchierten Grünkohl kurz vor dem Servieren marinieren.

Zum Anrichten

4 Zweige feiner Kerbel

Die Creme kreisrund in die tiefen Teller verteilen. Die Rote Bete Würfel darum verteilen. Den knusprigen sowie den marinierten Grünkohl miteinander vermengen und auf die Creme setzen. Mit jeweils ein Stück Dorsch abschließen.
Zum Schluss den Rote Bete Saft hinein laufen lassen und mit gezupften Kerbelblättchen vollenden.