
Kabeljau vom Blech

Zutaten

3 Möhren
1 Stange Lauch
6 El Olivenöl
4 Kabeljau-Koteletts (ca. 5 cm dick)
Salz
200 ml Weißwein
½ Knoblauchzehe
1 Schalotte
150 ml Schlagsahne
2–3 Tl Dijon-Senf
1 El Butter

Zubereitung

- Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen und gründlich waschen. Das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden.
- 4 El Öl in einem flachen, weiten Topf erhitzen. Möhren und Lauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig braten. Fisch salzen und auf das Gemüse setzen. Weißwein zugießen. Zugedeckt im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im unteren Drittel 20–30 Minuten garen. Den Sud abgießen und den Fisch zugedeckt im Topf warm halten.
- Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und die Schalotte fein würfeln. Beides in einem Topf mit 2 El Olivenöl glasig dünsten. Den Fischsud und die Sahne zugießen. Senf und Butter zugeben und alles aufkochen. Mit dem Schneidstab schaumig mixen. Den Kabeljau mit der Soße, Spinatgemüse und Salzkartoffeln servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten