

REZEPTE

Köstliche Osterrezepte mit Bad Reichenhaller Salzblüten – dem „Fleur de Sel der Alpen“

Hauptgang:

Gratinierter Kabeljau auf Couscous Perlen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten (für 4 Personen):

1/4 Bund Kräuter für Frankfurter grüne Soße
100 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Chiliflocken
2 Schalotten
750 g bunte Möhren (z. B. gelb, orange und lila)
2 Knoblauchzehen
4 Kabeljaufilets mit Haut (à ca. 200 g)
2 EL Zitronensaft
2 EL Butterschmalz
300 g Couscous Perlen (auch Perlennudeln oder Ptitim)
Bad Reichenhaller Salzblüten
weißer Pfeffer
2 EL Panko (oder Semmelbrösel)
2 EL Butter
100 ml Mineralwasser
100 ml trockener Weißwein
1 TL mittelscharfer Senf
½ Bund Lauchzwiebeln
8 Stiele Dill
15 g Kapern (Glas)
Bio-Zitronenspalten zum Garnieren
Basiliukumblättchen zum Garnieren
Backpapier



Zubereitung

Kräuter waschen, grob hacken und in einen Mixbecher geben. Sonnenblumenöl und Chiliflocken zugeben, mit einem Stabmixer fein pürieren. Schalotten schälen und fein würfeln. Möhren schälen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Fischfilets abspülen und trocken tupfen.



Hautseite mehrmals leicht einschneiden. Fleischseite mit Zitronensaft beträufeln. Backofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C). Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fischfilets darin erst auf der Hautseite ca. 2 Minuten anbraten. Dann wenden, Knoblauch und $\frac{3}{4}$ der Schalotten zufügen, weitere ca. 2 Minuten anbraten.

Inzwischen Couscous Perlen in Salzwasser geben und aufkochen. Ohne Deckel ca. 12 Minuten köcheln. Fischfilets mit Salzblüten und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Fischfilets mit Panko bestreuen, je 1 EL Kräuteröl darauf geben und im Backofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Inzwischen 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Restliche Schalotten und Möhren zufügen, ca. 2 Minuten andünsten. Mit Salzblüten würzen. Mit Mineralwasser und Weißwein ablöschen. Senf unterrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Restliche Butter in Flöckchen unterrühren.

Couscous Perlen abgießen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Dill waschen und fein schneiden. Kapern fein hacken. Dill, bis auf etwas zum Bestreuen, und Kapern unter die Couscous Perlen heben. Fisch aus dem Ofen nehmen. Couscous Perlen mit Gemüse und Kabeljau anrichten. Mit Lauchzwiebeln und restlichem Dill bestreuen. Mit Zitronenspalten und Basilikumblättchen garnieren.

Tipp: Alternativ zu Kabeljau kann auch Lachs verwendet werden.