



Hier und heute

Kabeljau mit Birne, Bohnen, Speck und Beurre blanc

Koch Fabian Timmer zaubert zart gegarten Kabeljau mit Birne, Bohnen, Speck und einer cremigen Beurre blanc – ein köstliches, festliches Rezept.

Das Rezept

von Fabian Timmer

Zutaten für den Kabeljau

- 600 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
- 2 EL Butter (zerlassen)
- Salz und viel frischer schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für die Beilage (Birne, Bohnen, Speck)

- 200 g grüne Bohnen (in feine Ringe geschnitten)
- 2 reife Birnen (gewürfelt)
- 100 g Speck (gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 1 EL Butter
- 1 EL gehacktes Bohnenkraut
- Salz und viel frischer, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für die Beurre blanc

- 1 Schalotte (gewürfelt)
- 150 g Butter (kalt und gewürfelt)
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Sahne
- 1 EL Speisestärke (in etwas kaltem Wasser aufgelöst)
- 1 Spritzer weißer Balsamico-Essig
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung Kabeljau

Den Kabeljau in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Den Fisch mit der geschmolzenen Butter großzügig bepinseln, salzen und mit viel frischem schwarzem Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 60 °C Umluft vorheizen.

Den Kabeljau im Ofen etwa 35 Minuten garen.

Wichtig: Die Garzeit kann je nach Ofen variieren. Der Kabeljau ist fertig, wenn er sich leicht in Lamellen teilen lässt und zart bleibt.

Birne, Bohnen, Speck zubereiten

Die Bohnenringe in leicht gesalzenem Wasser etwa zwei Minuten bissfest kochen.

Anschließend abgießen und beiseitestellen.

In einer Pfanne die Speckwürfel in heißer Butter knusprig braten und die gewürfelte Zwiebel glasig dünsten.

Die gewürfelten Birnen und die Bohnenringe hinzufügen und kurz mitbraten. Das gehackte Bohnenkraut einrühren und mit Salz und viel frischem schwarzem Pfeffer abschmecken.

Warm halten.



Hier und heute

Beurre blanc zubereiten

Die gewürfelte Schalotte in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen, bis sie weich ist. Mit Weißwein ablöschen und den Fischfond hinzufügen. Die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

Die Sahne hinzufügen und alles kurz aufkochen.

Die angerührte Speisestärke zum Binden in die Sauce rühren. Kurz aufkochen lassen, damit die Sauce leicht eindickt.

Einen Spritzer weißen Balsamico-Essig und eine Prise Zucker hinzufügen, um die Sauce auszubalancieren.

Die restliche kalte Butter in kleinen Stücken nach und nach unter die Sauce rühren und mit einem Stabmixer oder Schneebesen aufschlagen, bis sie cremig und schaumig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Den Kabeljau aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann vorsichtig auf Tellern platzieren. Die Birnen-Bohnen-Speck-Mischung daneben anrichten.

Den Kabeljau mit der schaumigen Beurre blanc beträufeln und sofort servieren.