



GEBRATENER KABELJAU

mit Senfsoße, Blattspinat und Bandnudeln

Informationen:

- Für 2 Personen
- Kostet etwa 4,00 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 30 Minuten (ohne die Nudeln)
- Ich würde Weißwein und natürlich Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 159
- KJ: 665
- Fett: 8,6 g
- KH: 12,3 g davon 1,6 g Zucker
- Eiweiß: 7,7 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Zutaten für den Kabeljau:

- Rund 400 g frischer Kabeljau (oder gefroren zum Auftauen)
- 1/2 Zitrone zum Beträufeln
- Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
- 30 g Butter zum Braten
- 1/2 Zitrone zum Garnieren

Zutaten für die Senfsoße:

- 15 g Butter
- 15 g Mehl
- 150 ml Milch
- 150 ml flüssige Sahne
- 2 EL Senf (mittelscharf)
- 1/4 TL Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

Zutaten für den frischen Blattspinat:

- 400 - 500 g frischer Blattspinat
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Muskat
- 1/2 TL Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
- alternativ gefrorener Blattspinat

Zutaten für die selbstgemachten Bandnudeln:

- 2 Portionen frische selbst gemachte Bandnudeln, siehe Rezept „Nudeln selbst gemacht“, <https://kochenmitpaul.de/project/nudeln-selbstgemacht>
- Alternativ kann man fertige Nudeln aus dem Kühlregal oder fertige Nudeln aus der Tüte nehmen.

Zubereiten:

Vorbereitungen:

- Da bei diesem Gericht alle Zutaten gleichzeitig zubereitet werden, empfehle ich, so viel wie möglich vorzubereiten, damit am Ende alles einfach, schnell und gleichzeitig zubereitet werden kann.
- Den Kabeljau eventuell vorher auftauen.
- Die frischen selbstgemachten Nudeln zuerst zubereiten, die brauchen am längsten. Man kann die Nudeln auch am Vortag herstellen.
- Den Spinat putzen, die Stiele entfernen, waschen und trocknen, die Zwiebel in feine/kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, halbieren und den grünen Strunk, der in der Mitte ist, entfernen.
- Den Kabeljau abspülen, trocken tupfen und eventuelle Gräten ziehen. ACHTUNG, aufpassen, dass man aus dem Fisch beim Gräten ziehen kein Geschnetztes macht.
- Das Nudelwasser aufsetzen.
- Selbstgemachte Bandnudeln

Reihenfolge:

- Das Nudelwasser aufstellen.
- Die Soße kochen und an die Seite stellen.
- Den Spinat zubereiten und warmhalten.
- Den Fisch zubereiten.
- Die Nudeln kochen.

1. Das Nudelwasser vorbereiten:

- In einem Topf rund 3 Liter Wasser zum Kochen bringen.
- Das Salz in das heiße Wasser geben.
- Die Hitze auf Mittel stellen.

2. Die Senfsoße kochen:

- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.

- Das Mehl dazugeben und nur sehr kurz mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden.
- Sehr zügig die Milch unter ständigem Rühren „peu à peu“ dazugeben.
- Wenn die Milch aufgebraucht ist, die Sahne dazugeben und immer schön rühren.
- Die Béchamelsoße 1 Minute aufkochen und dann 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Und was machen wir die ganze Zeit dabei? Richtig, rühren. Die Soße soll nämlich nicht anbrennen und keine Klümpchen bilden.
- Sollten am Ende doch noch Klümpchen vorhanden sein, die Soße mit den „Zauberstab“ bzw. Pürierstab bearbeiten, so dass die Klümpchen sich in der Soße auflösen. Alternativ kann man die Soße auch durch ein Metallsieb laufen lassen, so verschwinden die Klümpchen auch.
- Den Senf in die Soße einrühren.
- Die Soße mit dem Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Die Soße auf sehr kleiner Stufe warmhalten.

3. Den Blattspinat zubereiten:

Der frische Blattspinat

- Den frischen Blattspinat putzen und von den Stielen befreien.
- Den Spinat waschen und trocknen (geht gut mit einer Salatschleuder).
- Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- Den Knoblauch schälen, halbieren und den grünen Strunk, der in der Mitte ist, entfernen.
- In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen, dann die Zwiebelwürfel glasig braten.
- Nun den Spinat in den Topf geben und mehrfach umrühren.
- Nach rund 2-3 Minuten ist der Spinat zusammengefallen.
- Dann die Knoblauchhälften in den Spinat pressen.
- Mit einer Muskatreibe etwas Muskat über den Spinat reiben (weniger ist mehr).
- Das Salz und Pfeffer aus der Mühle dazugeben.
- Nun alles umrühren und abschmecken.
- Mit wenig Hitze und Deckel auf dem Topf warmhalten.

Alternativ gefrorener Blattspinat:

- Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- Den Knoblauch schälen, halbieren und den grünen Strunk, der in der Mitte ist, entfernen.
- In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen, dann die Zwiebelwürfel glasig braten.
- Nun den gefrorenen Spinat und 100 ml Wasser in den Topf geben.
- Dann die Knoblauchhälften in den Spinat pressen.
- Mit einer Muskatreibe etwas Muskat über den Spinat reiben (weniger ist mehr).
- Das Salz und Pfeffer aus der Mühle dazugeben.
- Nun alles umrühren und einen Deckel auf den Topf geben.
- Die Hitze halbieren und den Spinat rund 10-15 Minuten auftauen/köcheln.
- Ab und zu umrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Mit wenig Hitze und Deckel auf dem Topf warmhalten.

4. Den Kabeljau braten:

- Den Kabeljau mit Küchenkrepp trockentupfen.
- Den Fisch mit Zitrone beträufeln und mit Salz (am besten Meersalz) und Pfeffer (aus der Mühle) würzen.
- Die Herdplatte auf heiß stellen und die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen.
- Die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen und den Fisch vorsichtig in die Pfanne legen
- Den Fisch rund 2-3 Minuten braten, dann vorsichtig umdrehen und nochmals 1-2 Minuten braten. Den Fisch immer vorsichtig umdrehen, sonst fällt er auseinander.
- Der Fisch sollte nicht mehr roh sein, aber nicht trocken werden. Also nicht zu lange und nicht zu heiß braten, aber doch so lange, dass er nicht mehr roh ist.

5. Die frischen Bandnudeln erhitzen:

- Nachdem der Fisch in die Pfanne gegeben wurde, nun die frischen Nudeln in das heiÙe Salzwasser geben. Frische Nudeln benötigen nur rund 3-5 Minuten, bis sie fertig sind.

Das Anrichten:

- Die SenfsoÙe nochmals kurz erwärmen und auf den Teller geben.
- Den gebratenen Fisch auf die SoÙe legen.
- Den warmgehaltenen Spinat auf den Teller geben.
- Die Nudeln aus dem heiÙen Wasser nehmen, abtropfen und auf den Teller geben.
- Den Fisch mit einem Zitronenschnitzen oder einer Zitronenscheibe garnieren.
- Fertig 😊