

# Gefüllte Kabeljaufilets auf Gemüsebett



Mit frischen Kräutern gefüllter Kabeljau auf Gemüsebett

Die gestrige Zubereitung von Garnelen mit gebratenen Nudeln und der dabei verwendete und kurz mitgekochte Basilikum und auch Zitronenthymian brachte mich auf die Idee, diese Zubereitungsart noch etwas fortzusetzen und auszuweiten. Heute habe ich dazu zwei Kabeljaufilets verwendet.

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Kabeljaufilets, etwa 300 g
- 1  $\frac{1}{2}$  Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Habanero
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- $\frac{1}{2}$  Tomate

- etwa 10 Zweige frischer Zitronenthymian
- 5–6 Zweige frischer Basilikum
- 1 TL mittelscharfer Senf
- frisch gemahlener Pfeffer
  
- trockener Weißwein
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.



### Kabeljau-Sandwich

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Die Innenseiten der beiden Kabeljaufilets mit Pfeffer würzen. Dann mit jeweils einem halben Teelöffel Senf dünn bestreichen. Keinen sehr scharfen Senf verwenden, das übertönt den Geschmack des Kabeljaus zu sehr. Zuerst die Thymianzweige auf einem der beiden Filets verteilen, dann die Basilikumblätter. Vermutlich lassen sich die beiden Fischfilets auch alternativ mit anderen frischen Kräutern wie Majoran oder Rosmarin füllen. Das zweite Fischfilet mit der Senfseite nach unten darüberlegen und mehrmals mit Küchengarn zusammenbinden. Bei Bedarf kann man dieses Kabeljau-Sandwich auch einige Zeit liegen und mit den

Gewürzen und Kräutern marinieren lassen.

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Wurzel und Ingwer schälen. Zwiebeln in dünne Streifen, Wurzel in dünne Scheiben und Knoblauch und Ingwer klein schneiden. Die Tomate ebenfalls klein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Wurzel, Habanero und Ingwer darin anbraten. Dann die Tomatenstückchen hinzugeben. Einige Zeit köcheln lassen. Mit trockenem Weißwein ablöschen. Weiterhin einige Zeit bei geringer Temperatur köcheln lassen und den Weißwein reduzieren. Mit Salz abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Nochmals Butter in der Pfanne erhitzen. Das Kabeljau-Sandwich hinzugeben und auf beiden Seiten einige Minuten kräftig anbraten. Dann 7–8 Minuten bei geringer Temperatur durchgaren – eventuell dazu die Pfanne mit einem Deckel abdecken.

Das gegarte Gemüse auf einem Teller anrichten. Das Kabeljau-Sandwich darauflegen, in der Mitte quer durchschneiden und das Küchengarn entfernen. Das gegarte Basilikum kann man sicherlich mitessen, die harten Zweige des winterharten Zitronenthymians vermutlich nicht. Diese daher beiseite legen. Sie verleihen dem Kabeljau allerdings eine frische Zitronennote. Eventuell das Gericht mit Salz nachwürzen.