



BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®



Kabeljaufilet à la nage mit Gemüse und Garnelen

Für 4 Personen

Sud:

1 Zwiebel
2 Mohrrüben
2 Stängel Blattsellerie
1 Porree
1/2 Fenchel
2 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
1 TL ganzer Koriander
5 Stck. ganze Schwarzpfefferkörner
1/4 TL Salz
3 EL Zitronensaft
750 ml Wasser

Ca. 600 g Royal Greenland Pazifik-Kabeljau-Filets, aufgetaut
1 Bd. kleine frische Zwiebeln
8 kleine frische Mohrrüben
2 dünne Zucchini
1 EL Olivenöl
200 ml Weißwein
50 g Butter
1 Bd. Petersilie
Salz und Pfeffer

Beilage:
Brot oder kleine Kartoffeln

Gemüse für den Sud putzen und grob würfeln. Gemüse in einem Topf mit Olivenöl und Kräutern ca. 10 Minuten schmoren lassen, ohne dass es braun wird. Zitronensaft und Wasser begeben. 30 Minuten ziehen lassen – laufend abschäumen. Sud durchsiehen und ggf. geringfügig einkochen lassen – am Ende sollten sich ca. 250 ml ergeben.

Kabeljau in acht Stücke schneiden und diese ggf. zusammenfalten, damit sie überall ungefähr gleich dick sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Mohrrüben putzen und ggf. in kleinere Stücke schneiden. In einem niedrigen Topf 3–4 Minuten in Olivenöl schmoren. Zucchini ähnlich fein schneiden wie das übrige Gemüse und in die Pfanne geben. Weißwein begeben und ungefähr zur Hälfte einkochen lassen. Sud eingießen, aufkochen und anschließend Temperatur senken. Fisch neben das Gemüse legen und das Ganze abgedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Fisch und Gemüse auf vier angewärmte tiefe Teller verteilen. Sud bei hoher Temperatur durchkochen und die kalte Butter einrühren. Frisch gewiegte Petersilie begeben. Soße auf Fisch und Gemüse gießen. Sofort servieren.