

Kabeljau, Crêpe, Rote Beete-Sauce bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

0,35 kg Kabeljaufilet, 2 Große Hühnereier, 0,083 l Vollmilch, 0,019 kg Butter, 1 Esslöffel Schnittlauch, 0,038 kg Kuchenmehl, 0,08 l Rapsöl, 0,5 Esslöffel Weißer Pfeffer, 10 Kardamomkapseln, 0,25 Teelöffel Zimtpulver, 0,5 Esslöffel Mildes Currypulver, 1 Teelöffel Koriandersamen, ca 1 Esslöffel Salz, 0,4 l Rote Beete Saft, 2 Tropfen Balsamico Bianco, 0,05 l Kokosmilch, 4 Esslöffel Erbsensprossen, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1-2 Esslöffel kalte Butterwürfel, 0,25 Teelöffel Kurkuma.

Die Vorbereitungen:

Gewürzöl: Kurkuma, Zimt, Weißer Pfeffer, Kardamom, Koriander, Curry mörsern. Mit Öl auf 90° erhitzen. 25 Minuten ziehen lassen. Durch ein Haarsieb geben. Öl kühl stellen.

Crêpe: Eier mit Mehl klumpenfrei verrühren. Milch nach und nach einrühren. Butter und Schnittlauch untermengen. Mit einer Prise Salz würzen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln, mittelheiß (z.B. 6 von 9) erwärmen. Crêpeteig dünn! eingießen. 45 s erste und 10 s zweite Seite backen. Fertige Crêpe zwischen Backpapier stapeln.

Erbsensprossen mit sehr wenig Öl und Zitronensaft marinieren.

Kabeljau: Filets zu ca. gleichmäßigen Quadern zurechtschneiden. Gewürzöl auf 80° - 90° erhitzen.

Filets 7 Minuten pochieren. auf Küchenkrepp entfetten.

Crêpe auf passende Größe zurechtschneiden, mit Filets füllen. Bis zu 2 Stunden kühl aufbewahren.

Die Zubereitung:

Ofen auf 175°C vorheizen.

Rote Beete Saft und Balsamico Bianco kaum köchelnd reduzieren bis der Saft etwas bindet, zähflüssig wird. (ca 3-4 EL). Mit Butterwürfeln binden. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Kokosmilch auf 1-2 EL reduzieren. Beides warmhalten

Gefüllte Crêpe 9 Minuten erhitzen.

Anrichten: Crêpe in Rote Beete-Saucenspiegel setzen.

Mit Kokosmilch umgießen. Je 1 EL Sprossen auf die Crêpe setzen. Servieren.