

Kabeljau mit schwarzem Oliven-Fleur de Sel

Rezept für 4 Personen:

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets à 150 g

Olivenöl zum Braten

Fleur de sel mit schwarzen Oliven (Oliven-Fleur de sel)

Für den Artischockensud:

12 kleine, violette Artischocken, 1 Zitrone

400g kleine Kartoffeln (z.B. La ratte oder Grenaille)

2 junge Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten

50 ml Weißwein, 400 ml Geflügelbrühe

1 EL Majoranblätter, 2 EL Taggiasca-Oliven, halbiert

2 EL geröstete Pinienkerne, 100 ml bestes Olivenöl

Fleur de sel, Pfeffer aus der Mühle

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets vorsichtig abwaschen und trocken tupfen.

Die Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und die einzelnen Kabeljaufilets auf der Fleischseite goldgelb

anbraten. Die Kabeljaufilets wenden und im vorgeheizten Ofen bei max. 100°C ca. 10 Minuten garen. Der Kabeljau sollte im Kern noch glasig sein.

Für den Artischockensud:

Die Artischocken putzen, d.h. die äußeren Blätter abzupfen, Blätterspitzen abschneiden, den Stiel schälen, bis zum Artischockenboden. Die Artischocken vierteln, das „Heu“ vorsichtig entfernen. Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Den Topf erhitzen, 2 EL bestes Olivenöl hineingeben. Die Artischocken- und Kartoffelviertel dazugeben, leicht salzen und pfeffern.

Die Knoblauchscheiben dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Den Weißwein einkochen lassen und mit der Geflügelbrühe aufgießen. Das Gemüse „al dente“ garen.

Zum Fertigstellen:

Den Artischockensud mit schwarzen Oliven, Majoranblättern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten das Artischockengemüse in vier vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Den Kabeljau mit schwarzem Oliven-Fleur de sel würzen und auf das Gemüse geben. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren.