

Kochen auf Norwegisch

Ausgesuchte Rezepte mit Seafood aus Norwegen.





Norwegischer Kabeljau mit Senfsauce

Zutaten für 4 Portionen

1 kg	norwegisches Kabeljau-Filet
1 kleine	Schweinshaxe
	Wasser
150 g	Karotten
150 g	Kohlrabi
150 g	Sellerie
150 g	Lauch
3	Schalotten
1 kleines	glatte Petersilie
Bund	
1/2 l	Weißwein
400 ml	Sahne
3 EL	Dijon-Senf
1 EL	Senfpulver
300 ml	Vinaigrette
260 g	gesalzene Butter
	10 schwarze Pfefferkörner, 2
	Lorbeerblätter, 3 Körner
	Piment-Pfeffer, 1 EL Zucker, Salz,
	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schlüsselinformationen

Produkt	Kabeljau (Dorsch)
Art des Gerichts	Hauptgericht
Zubereitungszeit	50+ Min

Zubereitung

- Den norwegischen Kabeljau von Haut und Graeten befreien und leicht salzen.
- In gute 180-200 g Stücke schneiden und von beiden Seiten in der Pfanne auf mittlerer Hitze kurz anbraten. Dabei 30g geklärte Butter ueber den Fisch giessen.
- Die Schweinshaxe salzen, in einen Topf legen und mit Wasser bedecken.
- Pfefferkoerner, Piment-Pfeffer und Lorbeerblaetter hinzugeben und zum Kochen bringen.
- Die Haxe so lange weiterkochen lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen laesst.
- Das Fleisch in kleine Stücke teilen und bis zum Servieren warm halten.
- Für die Senfsauce die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Wein und die Zwiebeln zu einer marmeladigen Konsistenz einkochen.
- Die Sahne zugeben, zum Kochen bringen und nach und nach 200g Butter in kleinen Stücken hinzufügen.
- Alle Senf-Zutaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Karotten, Kohlrabi und Sellerie sorgfältig in kaltem Wasser waschen, schälen und in ca. 1,5 x 1,5 cm grosse Würfel schneiden.
- Salzwasser zum Kochen bringen, das Gemüse hineingeben und bissfest blanchieren. Unter kaltem Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Den Lauch in schmale Ringe schneiden.
- 30g Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und das blanchierte Gemüse hineingeben, in der Butter schwenken und zuletzt den Lauch hinzufügen.
- Den Zucker hinzugeben und vorsichtig umrühren bis der Zucker sich aufgelöst hat und das Gemüse golden ist.
- Die Petersilie fein hacken und am Schluss hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten das Kabeljau-Filet mit etwas gekochtem Fleisch der Schweinshaxe und glasiertem Wurzelgemüse auf einen Teller

legen und die Senfsauce über das Filet geben.

Seafood aus Norwegen.

Aus den frischen, klaren Gewässern des Nordens.

Norwegian Seafood Export Council
ABC-Straße 19
20354 Hamburg

Telefon: +49 40 351551
Telefax: +49 40 22941588
E-Mail: norge.de@seafood.no

www.norwegenfisch.de

