



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Kabeljau mit Nordseekrabben

Zutaten für 4 Personen:

Püree:

½ Bund Minze
160 g Schalotten
70 g Butter
500 g feine Erbsen
50 ml Gemüsefond
Salz
Zucker

Fisch:

100 ml Sahne
10 g Mehl, Typ 405
2 TL Anissamen
4 Filets vom Alaska Kabeljau à 180 g
200 ml Weißwein, trocken
400 g Nordseekrabbenfleisch



Zubereitung:

1. Für das Püree Minze von den Stielen streifen und fein schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Hälfte der Schalotten in einem Topf mit 20 g Butter anschwitzen, Erbsen dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Zusammen mit dem Fond aufkochen und zugedeckt 10 Minuten bei geringer Hitze andünsten. Anschließend mit 20 g Butter in einer Küchenmaschine pürieren und mit Salz, Zucker sowie Minze abschmecken.
2. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Mehl mit 10 g Butter verkneten. Anissamen in einer Pfanne leicht rösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Fischfilets kalt abbrausen und sorgfältig abtrocknen, salzen sowie mit Anis würzen. Die restlichen Schalottenwürfel in einer tiefen Pfanne mit 20 g Butter anschwitzen, mit Wein ablöschen und aufkochen. Fischfilets in die Pfanne legen und zugedeckt bei sehr geringer Hitze 5-6 Minuten gar ziehen.
3. Mehl mit restlicher Butter verkneten. Den gegarten Fisch warm halten, den Sud in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Mehlbutter einrühren und zwei Minuten unter Rühren kochen, mit Salz abschmecken.
4. Zum Servieren Sahne unter die Sauce ziehen und vom Herd nehmen. Zusammen mit Erbsenpüree, Fischfilets und Krabben anrichten.

Zubereitungszeit: 50 min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 470 kcal/1970 kJ

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

Eiweiß: 29 g
Fett: 25 g
Kohlehydrate: 19 g



Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten