

Pochierter Kabeljau mit Orangen-Zabaione-Sauce

Zubereitungszeit **40 Minuten**

Kalorien pro Portion **319**



Zutaten für 4 Personen

200 g Fenchel
10 g Butter
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
160 g Shiitakepilze
2 kleine Schalotten
2 EL Olivenöl
320 g Kabeljau
80 g Keta-Lachs-Kaviar
5 Zweige Kerbel

Für die Balsamico-Sojasauce:

40 ml Balsamico (1/2 reduziert)
2 TL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
20 g Butter

Für die Orangen-Zabaione-Sauce:

2 frische Eigelb
100 ml Orangensaft (1/3 reduziert)
2 TL Zitronensaft
2 EL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
10 g Butter

Sud für den Kabeljau:

1 l Wasser
4 EL Salz
2 TL weiße Pfefferkörner
100 g Zwiebeln
100 g Sellerie
100 g Möhren
3 Zweige Petersilie
2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

1. Fenchel putzen, in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden, kurz blanchieren, gut abtropfen lassen, in erhitzter Butter andünsten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
2. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte abziehen, fein hacken und in etwas Öl andünsten. Pilze dazugeben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls warm halten.

3. Für die Orangen-Zabaione-Sauce alle Zutaten (außer der Butter) in einer Schüssel auf dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen bis die Sauce „fest“ wird. Butter dazugeben und untermischen.
4. Für die Balsamico-Sojasauce reduzierten Balsamico und Sojasauce in einem kleinen Topf erwärmen. Butter ebenfalls zugeben und untermischen.
5. Für die Zubereitung des Kabeljaus alle Zutaten aufkochen und die Temperatur des Suds bei 80-90 °C halten. Kabeljau waschen, dazugeben und pochieren.
6. Fenchel in die Mitte der Teller geben, den Kabeljau darauf anrichten, die Sauce darüber gießen und mit Kaviar und Kerbel dekorieren. Mit den Pilzen und Balsamico-Sojasauce sowie nach Wunsch Kresse garnieren und servieren.

Guten Appetit!