

Kabeljau, Weißweinsauce mit Miesmuscheln

Portionen: 4

Zutaten

4 Stk. Kabeljau, ca. 150 g/Stk. (am besten aus nachhaltiger Fischerei)

Salz, Pfeffer, Zitrone

5 Stk. Schalotten, je nach Größe

3 Stk. Knoblauchzehen

Olivenöl

250 g Weißwein

250 g Wasser



Zubereitung

1. Muscheln unter fließendem Wasser gut waschen, Bart entfernen und schadhafte Muscheln aussortieren.
2. Schalotten fein würfelig schneiden, Knoblauch hacken und im Olivenöl bei kleiner Hitze in einen Topf glasig anschwitzen.
3. Die geputzten Muscheln dazugeben und bei starker Hitze kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen und einreduzieren lassen. Wasser dazugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze dünsten lassen, bis das Muschelfleisch geöffnet ist.
4. Die Muscheln aus dem Topf nehmen, etwas auskühlen lassen und das Fleisch von der Schale lösen. Nicht geöffnete Muscheln müssen weggeworfen werden, da das Fleisch nicht in Ordnung sein kann. Fond zur Seite stellen.
5. Kabeljau mit kaltem Wasser abspülen, salzen und mit Zitrone beträufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch goldbraun darin anbraten.
6. Mit dem Muschelfond ablöschen, abschmecken und die Muscheln dazugeben.