

Kabeljau im Senfsaucenbett mit Bratkartoffeln und Bornheimer Böhnchen



Zutaten:

Für die Bohnen

600 g Bohnen
100-150 g Schalotten

Für die Kartoffeln

600 g Kartoffeln
4 EL Öl

Salz und Pfeffer

Für den Fisch

150 g Schalotten

1 1/2 EL Butter

225 ml Weißwein

750 ml Fischfond

Salz

6 Kabeljaufilets à 200 g I

6 EL Creme fraiche

1 1/2 EL grober und 1 1/2 EL mittelscharfer Senf

2-3 TL Honig

Salz, Pfeffer Z

1 1/2 EL Butter

Zubereitung:

Die Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke (ca. 1-2 cm) schneiden. Bissfest kochen und während später der Fond einkocht mit den kleingeschnittenen Schalotten in der Pfanne dünsten.

Die Kartoffeln schälen und in ca. 1/2cm große Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und darin die Kartoffelwürfel 25-30 Minuten goldgelb braten, zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fisch die Schalotten fein würfeln und in einem Topf (keine Pfanne!) mit der Butter glasig dünsten. Dann mit dem Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Den Fischfond und eine Prise Salz zugeben. Die Kabeljaufilets in den Fond legen und ca. 4-5 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Den Fisch vorsichtig aus dem Topf nehmen, auf einen Teller legen und mit Alufolie bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 60° warm halten.

Den Fond bei starker Hitze auf mindestens die Hälfte einkochen lassen. Dann die Creme fraiche, den Senf und Honig dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneidestab fein pürieren.

Kurz vor dem Servieren etwas Butter mit dem Schneidestab untermixe.

Als Variation: Aus einem Teil der Bohnen und Kartoffeln, etwa einem Drittel, kann man auch Püree zubereiten. Dafür die Bohnen und Kartoffeln durchpressen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Anschließend Milch und Sahne hinzufügen bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat.