

# Kabeljau mit Sabayon und Lauchgemüse

## Einkaufsliste (4 Portionen):

- **600g Kabeljaufilet**
  - **2 Schalotten**
  - **1 große Porreestange (ca. 400g)**
  - **3 EL Butter**
  - **Salz**
  - **Pfeffer aus der Mühle**
  - **0,2l Weißwein**
  
  -
- Sabayon**
  - **0,1 l Fischfond**
  - **2 Eigelb**
  - **1EL Zitronensaft**
  - **30g Butter**
  - **Salz**
  - **Pfeffer aus der Mühle**
  - **Cayennepfeffer**

## Zubereitung des Kabeljau mit Sabayon und Lauchgemüse

1. Die Kabeljaufilets in der Mitte der Länge nach trennen. Mit einem zweiten Schnitt die dort sitzenden kleinen Gräten herausschneiden. Die Filets leicht schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Schalotten fein hacken. Porree waschen, die harten Blätter entfernen, die Stange in 4cm lange Stücke, dann längs in ½ cm breite Streifen schneiden.
3. Die Schalotten in 1 Esslöffel Butter in einer feuerfesten Form glasig dünsten. Den Fisch darauflegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Weißwein zufügen, mit Pergament- oder Aluminiumfolie bedecken und 2 Minuten bei schwacher Hitze durchziehen lassen, dann warm stellen.
4. Die restliche Butter erhitzen und die Porreestreifen darin knapp weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
5. Den Fischfond in einen Topf gießen und erhitzen. Eigelbe in einem kleinen Topf verquirlen und den Fischfond unter Rühren zugeben. Den Zitronensaft hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze so lange schlagen, bis ein gebundener Schaum entsteht.
6. Die Butter erwärmen, bis sie flüssig wird. Die Sabayon unter Rühren mit dem Schneebesen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken.
7. Den Lauch auf vorgewärmten Teller verteilen. Den Fisch darauf anrichten und mit Sabayon überziehen. Nach Belieben mit einem Kräuterzweiglein garnieren.

Beilage: Salzkartoffeln

Getränkeempfehlung: Trockener Weißwein

Zubereitung: 35 Minuten

Nährwerte: 310 kcal  
29g Eiweiß  
16g Fett  
4g KH

Meeresfrüchte GmbH \* Niedersachsenstr. Halle X, Abt. 91 \* 27472 Cuxhaven

**Fisch Onlineshop: [www.1AFisch.de](http://www.1AFisch.de)**

Info- und Bestell-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

[www.meeresfruechte.de](http://www.meeresfruechte.de)