

# Confierter Kabeljau mit Fenchelcreme



**Frau Gema Penalva**

> Küchenchefin bei  
Restobar Gema Penalva

## Zutaten (4 Personen)



### Für das Gemüse:

- 1 süße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauch
- 1 Fenchelknolle
- 400 g Kartoffeln
- 15 g natives Olivenöl extra
- 50 g Butter
- Salz und schwarzer Pfeffer

### Für den Kabeljau:

- 400 g Kabeljau (frisch oder entsalzen)
- 200 g natives Olivenöl extra
- 1 Lorbeerblatt
- 1 getrocknete Knoblauchzehe
- 10 g schwarze Pfefferkörner

### Für die Beilage:

- 6 kleine neue bzw. festkochende Kartoffeln
- 1 Fenchelknolle
- Natives Olivenöl extra
- Meersalzflocken

## Zubereitung



### Für die Fenchelcreme:

Die süße Zwiebel, den Fenchel und die Kartoffeln in mittelgroße Würfel (*Mirepoix*) schneiden. Den Knoblauch schälen und den Lauch in Scheiben schneiden.

Einen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, das Olivenöl hineingeben und Knoblauch sowie Zwiebel hinzufügen. Behutsam anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann Fenchel und Kartoffeln dazugeben, unter Rühren zwei Minuten anbraten, mit Wasser bedecken und köcheln lassen, bis alles weich ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Butter hinzufügen und alles fein pürieren. Damit die Creme besonders samtig wird, kann man sie anschließend durch einen Passiersieb streichen.



### Für den Kabeljau:

In einem Topf das Olivenöl zusammen mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Knoblauch und dem Kabeljau erhitzen. Bei sehr niedriger Temperatur garen und darauf achten, dass das Öl nicht zu sieden beginnt. Sobald sich die Fischlamellen leicht voneinander lösen, ist der Kabeljau fertig. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, damit überschüssiges Öl aufgesogen wird.

### Für die Beilage:

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, anschließend abgießen und schälen.



Den Fenchel in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit nativem Olivenöl extra bei niedriger Hitze sanft schmoren, bis er weich ist. Zum Schluss die Hitze kurz erhöhen, um ihm eine leichte Bräunung zu verleihen.

### Anrichten

In einem tiefen Teller die Fenchelcreme als Basis verteilen. Darauf je drei halbe Kartoffeln und die Fenchelspalten anrichten. Den Kabeljau in Lamellen teilen und daraufsetzen. Zum Abschluss mit Meersalzflöcken bestreuen.



Dieses Gericht kann sowohl als Vorspeise als auch als Hauptgang serviert werden. Es ist glutenfrei, und bei Laktoseunverträglichkeit lässt sich die Butter problemlos durch Oliven- oder Kokosöl ersetzen.

*Bon appétit!*

## Gesundheitlicher Nutzen und Wissenswertes

**Kabeljau:** Kabeljau bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, da er reich an hochwertigem Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren ist, die die Herz-Kreislauf-Gesundheit fördern. Er ist eine hervorragende Quelle für B-Vitamine sowie für Mineralstoffe wie Phosphor, Kalium und Magnesium, die wichtig für den Stoffwechsel, das Nervensystem und die Knochengesundheit sind. Außerdem eignet sich Kabeljau gut für gewichtsbewusste Ernährungspläne, da er fett- und kalorienarm ist.

**Fenchelknolle:** Sie ist der untere, fleischige Teil der Pflanze und zeichnet sich durch ihr anisartiges Aroma und ihren feinen Geschmack aus. Der Fenchel ist ein vielseitiges Gemüse, das sowohl roh als auch gekocht gegessen werden kann. Er besitzt verdauungsfördernde, harntreibende, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Da er kalorienarm und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen (vor allem Kalium) ist, kann er helfen, Blähungen zu reduzieren, die Verdauung zu fördern, Menstruationsbeschwerden zu lindern und die Milchbildung während der Stillzeit zu unterstützen.