



Kabeljaufilet „en Papilote“ mit Basilikum Pesto und beurre blanc

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Naturell, unverfälscht mit einem tollen Aroma, einfach und schnell gemacht

Zutaten

- 4 Portionen frisches, küchenfertiges Kabeljaufilet à 180 g
- 1/2 Gläschen guten Fischfond aus dem Supermarkt
- 4 cl trockener Weißwein
- 2 cl Noilli Prat
- 2 Tomaten in Würfeln, „Tomate Concassée“
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Zitronenabrieb
- 100 g kalte Butter
- Meersalz und frisch geriebener Pfeffer
- Pergamentpapier
- Für das Pesto:
 - ½ Bund frischer Basilikum
 - 2 Stängel Thymian, gezupft
 - 40 g Pinienkerne
 - 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
 - ½ Tl Fenchelsaat
 - Etwas Zitronenabrieb

Zubereitungsart

Schritt1

Das Basilikum Pesto:

Schritt2

Den Basilikum, waschen, grob hacken mit dem Knoblauch im Küchenmixer oder mit dem Zauberstab

zerkleinern. Mit ca.40 g Butter, den Pinienkernen, den Fenchel, Thymian und Zitronenabrieb vermengen, nachschmecken.

Schritt3

Der Kabeljaufilet „en Papilote“:

Schritt4

Zunächst den Kabeljau unter fließendem Wasser waschen und auf Küchenkrepp trocken tupfen. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Auf ein ausreichend großes, mit flüssiger Butter eingestrichenes Pergamentpapier legen.

Schritt5

Das auf die Filets streichen, die Tomatenwürfel darüber verteilen und zu einem Päckchen einschlagen, verschließen.

Schritt6

In einem Dämpfeinsatz oder trocken auf dem Backblech für a. 12 min. bei 180° C garen. Leicht rosa halten, keinesfalls „übergaren, leicht glasig halten.

Schritt7

Die Beurre blanc:

Schritt8

Den Fischfond mit dem Weißwein und Noilli Prat zunächst am Herdrand leise reduzieren lassen.

Schritt9

Den ausgetretenen Fond aus den Fischpäckchen zum Ansatz geben, Fischpäckchen warm halten.

Schritt10

Auf die benötigte Menge reduzieren lassen, mit etwas Zitronensaft , Salz und Pfeffer nachschmecken.

Schritt11

Die kalter Butter stückweise unter ständigem Rühren, dazu geben,, zu einer "leichten Emulsion aufmontieren“.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Den Fisch in Pergament zu Tisch geben, das Aroma beim Öffnen sollte sich kein Gast entgehen lassen. Die Beurre blanc à part reichen.

Schritt14

Dazu passt ein frischer Blattspinat, Spargel, Broccoli oder auch ein frischer Salat und neue Kartoffeln.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** basilikum pesto, beurre blanc, naturell, tolles aroma, unverfälscht

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kabeljaufilet-en-papilote-mit-basilikum-pesto-und-beurre-blanc/>