



Kabeljau auf Chicoréegemüse

Mengen: Zutaten:

4 Chicorée
1 EL Rohrzucker
1 EL Butter
Pfeffer aus der Mühle
Meersalz
1 Zitrone
125 ml Noilly Prat
125 ml weißer Portwein

Zubereitung:

1. Chicoréestrunk entfernen, halbieren und Blätter abzupfen.
2. Topf erhitzen, Rohrzucker zugeben und karamellisieren lassen.
3. Chicoréeblätter in den Topf geben und dünsten.
4. Butter zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Bei mittlerer Hitze weiterdünsten.
5. Zitronensaft dazugeben und Pfanne schwenken. Saft verdampfen lassen.
6. Noilly Prat und Portwein zugießen und im Chicoréesud einreduzieren lassen, bis dieser schön sämig ist.

600 g Kabeljau
(pro Person ca. 150 g)
Fleur de Sel
Olivenöl
Tasmanischer Pfeffer
Hibiskussalz

7. Kabeljau mit gutem Meersalz oder Fleur de Sel salzen. Bei mittlerer Hitze in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Immer wieder Öl auf den Kabeljau geben.
8. Mit einer Reibe Langpfeffer über den Fisch reiben und ihn mit Hibiskussalz bestreuen.
9. Kabeljau mit Chicoréegemüse servieren.

Fisch

Der warme Kabeljau mit seinem salzigen Geschmack und der bittere Chicorée geben eine ungewöhnliche, aber sehr schmackhafte Kombination ab. Der vom Temperaturverhalten zum Warmen neigende Kabeljau hat eine besondere Wirkung: er bewegt das Qi – die wärmende Energie im Körper also – in gleich drei Funktionskreisen und löst damit Stagnationen. Außerdem stärkt er tief bis in den Funktionskreis Niere. Damit ist er ein hervorragender Fisch für den Winter. Der kalte Chicorée wird durch die Zubereitung abgemildert. Mit seinem bitteren Geschmack und seiner Fähigkeit Hitzeprozesse zu kühlen, stellt er auch in der kalten Jahreszeit eine willkommene Beilage dar. Denn wärmen ist gut, Hitzeprozesse führen über kurz oder lang zu Krankheitszeichen.