



## → Gniffkes Gaumenfreuden

### Nordischer Sommersalat mit Kräutergraupen und Kabeljau

#### Zutaten für 6 Portionen

##### Salat

150 g Fenchelknolle, 200 g Ringelbete, 100 g Möhre, Salz, 6 EL Apfelessig, 6 EL Rapsöl, 1 TL Honig, Pfeffer schwarz

##### Kräutergraupen

2 Schalotten, 20 g Butter, 150 g Perlgraupen, Salz, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Kerbel, ½ Bund Petersilie, 3 Blatt Borretschblüte, schwarzer Pfeffer, Zitronensaft, Mayonnaise, ½ TL Fenchelsaat, 125 ml Rapsöl, 1 Bio-Ei, (Kl. M, zimmerwarm), 3 Stiele Fenchelgrün, Salz, schwarzer Pfeffer, 2 TL Zitronensaft

##### Fisch

500 g Kabeljaufilets, 2 EL Rapsöl, 40 g Butter, Salz, weißer Pfeffer, 2 Stiele Dill

##### Zubereitung

1. Für Salat Fenchel putzen, das Grün für Fenchelmayonnaise beiseitelegen. Ringelbete, Möhre schälen. Gemüse getrennt in dünne Scheiben hobeln. Fenchel und Bete in Schüsseln mit wenig Salz würzen, gut durchkneten.
2. Apfelessig, Rapsöl, Honig, 3 EL Wasser in Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Gehobertes Gemüse in der Vinaigrette 3 Stunden marinieren lassen.
3. Für Kräutergraupen Schalotten würfeln. Butter im Topf zerlassen, Schalotten dünsten. Graupen zugeben, 700 ml heißes Salzwasser zugießen. Aufkochen, offen bei milder Hitze 30–35 Minuten unter Rühren quellen lassen.
4. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kerbel-, Petersilienblättchen, Borretschblätter fein hacken. Kräuter unter

lauwarme Graupen heben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken.

5. Für Mayonnaise Fenchelsaat in Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duftet. Im Mörser zermahlen. Öl und Ei in hohes Gefäß geben. Schneidstab hineinstellen und so lange laufen lassen, bis Masse dicklich-cremig wird. Schneidstab langsam auf und ab ziehen, bis Mayonnaise stabil ist.

6. Fenchelgrün von den dicken Stielen zupfen, fein hacken. Mayonnaise mit der gemahlene Fenchelsaat, Salz, Pfeffer, Fenchelgrün und Zitronensaft abschmecken. Abgedeckt kaltstellen.

7. Fisch quer in 3 cm breite Streifen schneiden, rundum mit Salz, Pfeffer würzen. Öl und 20 g Butter in Pfanne erhitzen. Fisch bei starker Hitze auf beiden Seiten je 2–3 Minuten braten, herausheben, warm stellen.

8. Fisch mit Dill bestreuen und das Gemüse mischen. Beides auf flachen Tellern mit den Graupen und der Fenchelmayonnaise anrichten und servieren.



© Eckki Raiff

#### → HOLGER GNIFFKE

Unser *kerngesund*-Experte weiß genau, was gesund und lecker ist – und in die norddeutsche Küche passt. In jeder Ausgabe gibt der Diplom-Lebensmitteltechnologe der DLE GmbH Penzlin eines seiner Lieblingsrezepte preis.



Holger Gniffke