

Rezept

Kabeljau-Gemüse-Pfanne mit Basilikumnocken

Ein Rezept von Kabeljau-Gemüse-Pfanne mit Basilikumnocken, am 02.11.2024

Zutaten

Für die Basilikumnocken:

1 kg	mehligkochende Kartoffeln		Salz
½ Bund	Basilikum	2 EL	Hartweizengrieß
200 g	Mehl	2	Eier
	frisch geriebene Muskatnuss		Mehl zum Arbeiten

Für die Kabeljau-Gemüse-Pfanne:

2 Dosen	geschälte Tomaten (à 800 g)	300 g	Spinat
500 g	Kabeljaufilet		Saft von 1 Zitrone
2 EL	Maismehl	1 EL	Butter
2 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer	1 TL	feiner Dijon-Senf
2 EL	Pinienkerne		

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal

Zubereitung

1. Für die Nocken Kartoffeln waschen und in Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 25 Min. weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Für die Pfanne die Tomaten abgießen (Saft anderweitig verwenden) und in Stücke schneiden. Spinat verlesen, waschen und in breite Streifen schneiden. Fisch kalt waschen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft bestreichen und im Maismehl wenden.
3. Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fisch darin leicht anbraten. 100 ml Wasser und übrigen Zitronensaft angießen. Tomaten und Spinat darauflegen, alles mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. Die Fisch-Gemüse-Pfanne bis zum Servieren warm halten. Inzwischen Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann herausnehmen.
4. Für die Nocken Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln pellen, durchpressen und mit Grieß, Mehl, Eiern, Muskatnuss und Basilikum verkneten. Jeweils etwas Kartoffelmasse abstechen und mit zwei angefeuchteten Esslöffeln zu glatten Nocken formen, auf ein bemehltes Brett legen.

5. Die Basilikumnocken in reichlich kochendem Salzwasser portionsweise garen. Sobald sie nach ca. 3 Min. an die Oberfläche steigen, herausnehmen und in eine vorgewärmte Form setzen. Pinienkerne über die Fischpfanne streuen und Nocken dazu servieren.