

Rezept

Kabeljau auf Kartoffeln mit Safran

Ein Rezept von Kabeljau auf Kartoffeln mit Safran, am 15.12.2025

Zutaten

1	Frühlingszwiebel	400 g	vorwiegend fest kochende Kartoffeln
1	Kohlrabi	1 TL	Butter
	Salz	1 Msp.	Safranfäden
300 g	Kabeljau-Rückenfilet	1 TL	Zitronensaft
	Zitronenspalten zum Garnieren		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen. Mit dem Kohlrabi schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einer Schmorpfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel hineinstreuen. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Pfanne schichten und die Kohlrabischeiben darüber legen. Das Gemüse etwas salzen und mit den Safranfäden bestreuen. 125 ml Wasser angießen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.
3. Das Fischfilet kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Portionsstücke teilen. Leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Filets auf das Gemüse legen. Alles bei schwacher Hitze weitere 5 Min. dünsten. Den Fisch portionsweise mit dem Gemüse anrichten und mit Zitronenspalten garnieren.