Rezept

Kabeljau im Gemüsemantel

Ein Rezept von Kabeljau im Gemüsemantel, am 12.10.2024

Zutaten

750 g	Kartoffeln
2	Möhren
300 g	Kabeljaufilet
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
2	große Äpfel
	Salz
1	Lauchstange
3-4 EL	Mehl
1	Ei
2-3 EL	gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 694 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und schälen, in dicke Stifte schneiden und zugedeckt in wenig Salzwasser in gut 15 Min. garen.

2. Inzwischen die Möhren waschen bzw. schälen und putzen. Die Lauchstange putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Das Gemüse in ganz feine Stifte schneiden. In wenig kochendem Wasser ca. 1 Min. vorgaren. Erst in einem Sieb abtropfen lassen, dann auf Küchenpapier ausbreiten und trocken tupfen.

3. Das Fischfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. In Portionsstücke schneiden. Das Mehl auf einem Teller mit Salz und Pfeffer mischen. Das Ei auf einem zweiten Teller verquirlen. Das Gemüse auf einen dritten Teller geben. Die Fischstücke erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Gemüse wenden. Das Gemüse gut andrücken.

4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen, die Fischstücke darin bei schwacher Hitze rundherum je nach Dicke 8-10 Min. sanft garen. Vorsichtig wenden. Gegen Ende eventuell noch übrige Gemüsestifte ebenfalls in die Pfanne geben und mit erwärmen.

5. Fisch und Gemüse auf Teller heben, die Kartoffeln abgießen und dazugeben. Petersilie über die Kartoffeln streuen. Die Äpfel als frischen Nachtisch genießen.