

Rezept

Kabeljau im Speckmantel mit lauwarmem Gurkensalat

Ein Rezept von Kabeljau im Speckmantel mit lauwarmem Gurkensalat, am 19.04.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	3 TL körniger Senf
3 TL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 80 g)
8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)	2 kleine, schmale Salatgurken
3 EL Aceto balsamico bianco	100 g Schmand
1 EL Zucker	1 kleines Bund Dill
1 EL Butterschmalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und sehr fein hacken. 1 EL gehackte Zwiebel mit 2 TL körnigem Senf und 1 TL Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Scheiben Frühstücksspeck leicht überlappend der Länge nach nebeneinander auslegen und mit der Senf-Zwiebel-Mischung bestreichen. Die Fischstücke in die Speckscheiben einrollen.

3. Die Gurken waschen und mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden, dabei den wässrigen Mittelteil weglassen. Restliche gehackte Zwiebel mit Essig, Schmand, Zucker und restlichem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen, fein hacken und unterheben. Die Gurkenstreifen mit dem Dressing mischen.

4. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischpäckchen darin bei kleiner bis mittlerer Hitze rundherum 6-8 Min. braten, bis der Kabeljau knapp gar und der Speck leicht gebräunt ist. Fischpäckchen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne mit einem Küchenpapier säubern. Dann den Gurkensalat kurz in der heißen Pfanne schwenken. Die Fischpäckchen wieder daraufgeben und alles in der Pfanne servieren oder auf Tellern anrichten.