

Rezept

Kabeljau mit Kartoffelpüree

Ein Rezept von Kabeljau mit Kartoffelpüree, am 09.06.2026

Zutaten

1 kg mehligkochende Kartoffeln	Salz
200 g Blattsalat	3 EL Aceto balsamico
1 EL Olivenöl	200 ml Geflügelbrühe
! 1 Knoblauchzehe	Pfeffer
2 Kabeljaufilets (à 100 g; frisch oder TK und aufgetaut)	1 TL Zitronensaft
1 Bund Basilikum	2 Bund Frühlingszwiebeln
200 ml Fischfond (ersatzweise Geflügelbrühe)	1 TL Butter
1 EL Saucenbinder	75 g Crème légère

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 741 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser in 20-25 Min. gar kochen.
2. Inzwischen den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Für das Dressing Essig und Öl in einem Schüsselchen mit der Hälfte der Brühe verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Salzen und pfeffern.
3. Für den Fisch die Filets kalt abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Basilikum abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken.
4. Eine Pfanne buttern, die Frühlingszwiebelringe einstreuen, den Fischfond angießen und die Fischfilets hineinlegen. Die Pfanne auf den Herd stellen und den Deckel auflegen. Den Fond aufkochen und die Filets bei mittlerer Hitze in 5-8 Min. gar ziehen lassen.
5. Die Kartoffeln abgießen und mit der restlichen Brühe, Salz und Pfeffer zu Püree zerstampfen. Bei Bedarf warm stellen.
6. Die Filets aus der Pfanne heben und warm halten. Den Fond mit der Crème légère aufkochen und mit Saucenbinder andicken. Das Basilikum unterrühren und die Sauce mit dem Fisch und dem Püree anrichten. Den Salat mit dem Dressing beträufeln.