

Rezept

Kabeljau mit Kräuter-Nuss-Kruste und Kartoffel-Pastinaken-Püree

Ein Rezept von Kabeljau mit Kräuter-Nuss-Kruste und Kartoffel-Pastinaken-Püree, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Püree:

300 g mehligkochende Kartoffeln	200 g Pastinaken
Salz	30 g Butter
125 ml Milch	

Für den Fisch:

¼ Bund Petersilie	50 g gemahlene Haselnüsse
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel	4 EL weiche Butter
Salz	Pfeffer
2 Kabeljaufilets (ca. 300 g)	

Außerdem:

Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal, 48 g F, 35 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Für das Püree die Kartoffeln waschen und schälen. Die Pastinaken putzen, schälen und mit den Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen, die Gemüswürfel darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich kochen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) einfetten. Für den Fisch die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Petersilie mit Nüssen, Semmelbröseln und weicher Butter in eine Schüssel geben und alles mit einer Gabel zu einer glatten Masse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Kabeljaufilets kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in die Auflaufform legen. Die Nuss-Kräuter-Masse darauf verteilen und etwas andrücken. Den Fisch im Ofen (Mitte) je nach Dicke ca. 15 Min. backen, bis der Fisch gar und die Kruste goldbraun ist.
4. Kartoffeln und Pastinaken in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und durch die Kartoffelpresse zurück in den Topf drücken. Butter und Milch in einem kleinen Topf erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Die heiße Milch zur Kartoffel-Pastinaken-Mischung geben und mit dem Schneebesen glatt verrühren. Das Püree mit Salz abschmecken und mit dem Fisch anrichten.