

Rezept

Kabeljau und Wirsing unter gratiniertem Kartoffelstampf

Ein Rezept von Kabeljau und Wirsing unter gratiniertem Kartoffelstampf, am 19.12.2025

Zutaten

300 g	mehligkochende Kartoffeln	Salz
100 ml	fettarme Milch	schwarzer Pfeffer
	geriebene Muskatnuss	
	1/2 TL Kümmelsamen	Muskatnuss
60 g	Sahne	
1 EL	Zitronensaft	300 g Kabeljaufillets
1	kleine Knoblauchzehe	1 Zwiebel
10 g	Diätmargarine	3 Tomaten
	1/2 TL getrockneter Oregano	Cayennepfeffer
	Kochtopf mit Siebeinsatz (bzw. Dampfgarer)	30 g Parmesan, frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in große Stücke schneiden und mit Salzwasser bedeckt in etwa 15 Min. gar kochen. Abgießen und das Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln zerstampfen, mit 50 ml Kochwasser und der Milch cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Den Wirsing waschen, putzen, in grobe Stücke schneiden und im Siebeinsatz über 200 ml Wasser 15 Min. dämpfen. Den Wirsing leicht abkühlen lassen, in kleinere Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskatnuss würzen und 30 g Sahne unterrühren. Wirsing in eine mittelgroße ofenfeste Form geben. Den Backofen auf 200° vorheizen.
3. Die Kabeljaufillets kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Wirsing legen. Zwiebel und Knoblauch jeweils schälen und würfeln. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und kalt abschrecken. Häuten und in kleine Stücke schneiden.
4. Die Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch und Tomaten zugeben, kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und Oregano würzen.
5. Erst die Tomaten, dann das Kartoffelpüree auf den Fischfilets verteilen. Den Parmesan mit 30 g Sahne verrühren und über das Püree träufeln. Das Gericht für 30 Min. in den Ofen (Mitte, Umluft 180°) schieben.