

Rezept

# Kabeljaufilet mit getrüffeltem Selleriepüree

Ein Rezept von Kabeljaufilet mit getrüffeltem Selleriepüree, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für das Püree:

<b>600 g</b> Sellerie	<b>400 g</b> mehligkochende Kartoffeln
<b>200 ml</b> Mandeldrink	<b>1 EL</b> Trüffelöl
Salz	Pfeffer
<b>1 Prise</b> frisch geriebene Muskatnuss	

### Für die Fischfilets:

<b>120 g</b> Kürbiskerne	<b>2 EL</b> Mandelmehl (entölt)
<b>2</b> Eier (M)	<b>4</b> Kabeljaufilets (à 150 g)
Salz	<b>2 TL</b> Fischgewürz
<b>2 EL</b> Ghee	<b>2 EL</b> Butter
<b>1 TL</b> getrockneter Estragon (auch fein: frisch gehackter Estragon)	

### Außerdem:

- 1** Bio-Zitrone

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 36 g F, 43 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

- Für das Püree den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden. In einen Topf geben und mit wenig Wasser begießen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf in ca. 25 Min. weich kochen.
- In der Zwischenzeit für die Fischfilets die Kürbiskerne grob hacken und auf einem flachen Teller verteilen. Das Mandelmehl auf einem zweiten flachen Teller verteilen. Die Eier in einem tiefen Teller kräftig verquirlen.
- Die Kabeljaufilets abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Fischfilets von beiden Seiten mit Salz und Fischgewürz aromatisieren. Dann die Filets zuerst in dem Mandelmehl wenden, anschließend durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt mit den gehackten Kürbiskernen ummanteln. Beiseitestellen.
- Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln und Sellerie mit einem Passierstab oder einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Den Mandeldrink angießen und das Püree mit Trüffel-Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im Topf bei kleiner Hitze warm halten.

5. Das Ghee in einer großen Pfanne schmelzen. Darin die Fischfilets bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 4 Min. knusprig braun braten. Inzwischen die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und mit Estragon und Salz abschmecken.
- 
6. Die Kabeljaufilets mit dem getrüffeltem Selleriepüree auf Tellern anrichten. Die Filets mit der Estragonbutter beträufeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und das Püree und den Fisch damit verfeinern.