



Karin Hennig

Kabeljaufilet mit Kartoffelaufbau und Erbsen-Zuckerschoten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

- 2 Kabeljauloins ohne Haut à ca. 200 g
- 2 Zitrone, davon der 1 TL Abrieb
- 1 EL Butter, zum Anbraten
- 1 TL Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

In Öl und Butter kurz auf einer Seite anbraten, wenden und ziehen lassen.

Für den Kartoffelaufbau:

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 100 g Sahne
- 50 g Crème fraîche
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Bund Thymian
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Sahne, Crème fraîche, Knoblauch, Muskat und Thymian verrühren und die Kartoffelscheiben dazugeben und gut miteinander vermengen.

In einem Muffinblech vier Mulden mit Olivenöl einpinseln und kreuzweise jeweils 2 Streifen Backpapier einlegen.

Die Kartoffelscheiben einschichten und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Etwa-25 Minuten im Ofen backen.

Für den Salat:

- 100 g TK-Erbsen
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Kästchen Kresse
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Trauben-Vanille-Essig
- 20 ml weißer Balsamico
- 1 TL flüssiger Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen und Zuckerschoten 2 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Abtropfen lassen und die die Hälfte der Kresse unterheben.

Aus Olivenöl, Essig, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer eine cremige Marinade anrühren, die Erbsen und Zuckerschoten unterrühren und darin ziehen lassen.

Das Gericht auf einem Teller anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.