

Kabeljau im Knuspermantel



auf Kartoffelschnee,
mit Weißweinsauce &
glasiertem Rosenkohl

TIPP

Zusätzliches Salz zum würzen der Fischfilets ist nicht nötig, da der Bacon bereits genug Würze mitbringt.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für den Fisch:

- 600 g Kabeljau
- Pfeffer
- 4 Stängel Dill
- 200 g Bacon in Scheiben
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zitrone

Für die Beilagen:

- 500 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g kalte Butter
- 250 ml Weißwein
- 1 EL Crème fraîche
- 400 g Rosenkohl
- 1 EL Butter
- 4 EL Honig
- 1 TL Thymian
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.
2. Währenddessen den Rosenkohl mit Honig, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren, um ihn mit einigen Butterflöckchen bei 180°C Umluft für 20 Minuten im Ofen zu backen – nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren.
3. In der Zwischenzeit die Fischfilets ringsherum mit Pfeffer würzen, jeweils mit Dill belegen und in Bacon wickeln.
4. Für die Weißweinsauce die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Esslöffel Butter anschwitzen – die übrige Butter ins Gefrierfach legen.
5. Die Zwiebelwürfel mit Weißwein ablöschen, Crème fraîche unterrühren
6. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Fischfilets darin von beiden Seiten für 1–2 Minuten scharf anbraten – zum Schluss noch mit ein paar Spritzern Zitronensaft aromatisieren.
7. Die gegarten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse auf die vorgewärmten Teller pressen. Weißweinsauce, Rosenkohl und Kabeljau darauf anrichten und servieren.