



Kabeljau unter der Kartoffelkruste

Kochutensilien

- Pfanne
- Backblech

Zutaten

Zutaten für die Butterkartoffeln:

- 8 Kartoffeln, mehligkochende
- 2 Stück Kabeljau
- 12 Stangen Spargel
- 8 Kirschtomaten
- 1 Handvoll Erbsen (optional)
- 1/2 Stück Butter
- Mehl
- Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Teller ebenfalls warm stellen.

Die Butter in einem Topf geben und schmelzen lassen.

Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und in einen Topf mit kochendem Salzwasser und ein Spritzer Zitrone garkochen.

Die Erbsen blanchieren und zusammen mit den Kirschtomaten in etwas Öl dünsten und auf die Seite stellen bis zum Anrichten.

Den Fisch nehmen, kurz abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft einreiben und in Mehl wenden.



Die Kartoffel schälen und mit einer Küchenmaschine oder Hobel in dünne Juliennestreifen schneiden. Die Kartoffelstreifen im Wasser wässern, um die Stärke auszuschwemmen. Danach gut trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Fischfilets hineingeben, die Kartoffelstreifen auf den Fisch geben und gut andrücken. Den Fisch ca. 2-3 Minuten anbraten und wenden. Auf der zweiten Seite ebenfalls 2-3 Minuten anbraten. Die Fischfilets aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 4-6 Minuten fertig backen.

In der Zwischenzeit den Spargel auf die Teller verteilen und mit der geschmolzenen Butter einstreichen. Den Fisch unter der Kartoffelkruste auf den Spargel geben. Die Tomaten und Erbsen rundherum anlegen. Die restliche geschmolzenen Butter in eine Sauciere geben und mit dem Essen auf den Tisch stellen.