Rezept des Monats
Januar

Lust auf Fisch? Lust auf die Schätze der Seen, Flüsse und Meere dieser Welt? Lust auf ein bisschen Wagemut und Ausprobieren? Dann sind unsere Rezeptideen vielleicht genau das Richtige für Sie. Überwiegend ohne Maßangaben sind sie für die Feinschmecker unter uns, die sich das Zubereiten "frei Schnauze" zutrauen und Spaß am Würzen und Kochen haben und offen sind fürs Optimieren beim nächsten Mal. Viel Vergnügen und guten Appetit wünscht unsere kreative Fischabteilung.

Kabeljaufilet mit Gruyèreauflage,

Pinienkernen und Weißweinsauce

Zutaten

- Zwiebel
- Butter und/oder Pflanzenöl
- Weißwein trocken
- Sahne
- Fleischbrühe
- Saucenbinder hell
- Salz, Pfeffer
- Dill frisch
- Zitrone
- Kabeljaufilet
- Pinienkerne
- Gruyère in 2-3 mm dicken Scheiben, Menge ist von Fischfiletstücken abhängig
- Kartoffeln als Beilage

Zubereitung Rückseite

Rezept des Monats
Januar

Zubereitung Kartoffeln

Kartoffel waschen, schälen und in Salzwasser kochen, bis sie von allein beim Einstechen vom Messer rutschen

Zubereitung Weißweinsauce

Zwiebel würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Wein ablöschen und aufkochen lassen.

100 ml Sahne und 100 ml Fleischbrühe zugeben und ca. 4 min. köcheln lassen.

Dillfähnchen von den Zweigen zupfen und 2 Fähnchen für die Garnitur zur Seite legen. Den Rest fein hacken.

Sauce, wenn nötig, leicht binden und den gehackten Dill unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Unser Tipp:
Statt einfachem Kabeljau eignet sich auch Skrei-Kabeljau

Zubereitung Fisch

Die Kabeljaufilets abwaschen und trocken tupfen.

Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3-4 min. in Pflanzenöl oder Öl-Butter-Mischung braten.

Hitze senken und die Filetstücke mit den Gruyèrescheiben belegen. Pfanne mit Deckel schließen, damit der Käse zerlaufen kann.

Während der Käse zerläuft, eine Handvoll Pinienkerne in die Sauce geben. Tipp: Die Pinienkerne erst zum Schluss reingeben, damit der Geschmack nicht zu intensiv wird.

Guten Appetit!