

Kabeljau-Filet mit Koriander-Pesto, Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

300 g Kabeljau, ohne Haut	10 Pellkartoffeln	1 rote Zwiebel
100 g Rucola	30 g Pinienkerne	1 Bund Koriander
1 TL Rosenpaprika	2 Eier	50 g Parmesankäse
50 g Dijon-Senf	1 EL Honig	50 ml weißer Balsamico
3 EL Olivenöl	Rapsöl	Paniermehl
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. In einer weiteren Schüssel das Paniermehl mit dem Rosenpaprika verrühren. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen, in den Eiern wenden und anschließend durch das Paniermehl ziehen. Den panierten Fisch trocknen lassen. Den Parmesan reiben und mit dem Koriander und den Pinienkernen zu einer Masse verarbeiten. Zu dieser Masse solange Olivenöl hinzufügen, bis das Pesto geschmeidig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die fertigen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing das Olivenöl mit dem Honig, dem Balsamico und Salz und Pfeffer verrühren. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und auch zu dem Dressing geben. Abschließend die Kartoffeln mit dem Rucola und dem Dressing zu einem Salat vermengen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau von beiden Seiten anbraten. Das panierte Kabeljaufilet mit dem Korianderpesto und dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Wilden am 26. Januar 2011