

# Gebratener Kabeljau mit Bratkartoffeln und Möhren-Salat

## Für zwei Personen

250 g Kabeljaufilet mit Haut	2 EL magere Schinkenwürfel	400 g Kartoffeln, fest
250g Möhren	1 Fenchelknolle	1 Zitrone
1 Zwiebel	1 Mini-Römersalat	1 Orange
1 TL getr. Thymian	1 EL Akazienhonig	1 EL Butter
2 EL Apfelessig	2 EL Rapsöl	6 EL Weizenkeimöl
Mehl, Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Fünf Esslöffel des Weizenkeimöls in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel von allen Seiten darin goldbraun braten und salzen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin knusprig anbraten. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die kleingehackten Zwiebeln und den Thymian ebenfalls in die Pfanne geben, kurz mitbraten und dann wieder herausnehmen. Einen Teelöffel neutrales Öl im Bratfett erhitzen. Den Fisch in etwas Mehl wenden und in der heißen Pfanne erst auf der Hautseite zwei Minuten anbraten. Dann wenden und weitere zwei bis drei Minuten braten lassen. Die Möhren schälen und auf dem Gemüsehobel in grobe, lange Streifen raspeln. Den Fenchel putzen, waschen, vom Strunk, sowie dem Grün befreien und in feine Scheiben hobeln. Das Grün ebenfalls fein schneiden. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Einige Blätter beiseite legen, den Rest in breite Streifen schneiden. Die Zitrone sowie die Orange waschen und trocken tupfen. Von der Orange die Schale fein abreiben, halbieren und den Saft der Orange auspressen. Die Zitrone in feine Scheiben schneiden. Den Essig zusammen mit dem Orangensaft, der Orangenschale, dem Honig, dem Fenchelgrün sowie je einer Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend das Rapsöl unterrühren. Die Salatzutaten und die Vinaigrette miteinander vermischen. Den Möhrensalat auf den verbliebenen Salatblättern anrichten, dazu den Kabeljau mit den Bratkartoffeln auf dem Teller anrichten, mit einigen Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Agnes Mintrop am 31. Oktober 2012