

Kabeljau mit Kräuter-Parmesan-Kruste, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets à 300-400 g	1 Zitrone	100 g Parmesan
50 g Butter	2 TL Dijon-Senf	4 Zweige krause Petersilie
50 g Panko	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Mandel-Brokkoli:

1 Brokkoli	50 g Butter	3 EL Mandelblättchen
Salz		

Für die Bratkartoffeln:

200 g mehlig. Kartoffeln	1 Zwiebel	100 g Butter
Rapsöl	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft würzen. Parmesan reiben.

Für die Kruste Butter, Parmesan, Paniermehl, Dijon-Senf, Zitronensaft und Abrieb, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer gleichmäßigen Masse vermischen. Den Fisch kurz scharf in Öl anbraten, anschließend in eine Auflaufform geben und mit der Buttermasse bestreichen. Danach für 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Mandel-Brokkoli:

Brokkoli in gesalzenem Wasser bis zum gewünschten Garpunkt kochen.

Währenddessen die Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten und anschließend herausnehmen. Butter in der Pfanne zum Schmelzen bringen, den fertigen Brokkoli darin schwenken und die gerösteten Mandelblättchen hinzugeben.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und klein schneiden. Anschließend in einer Bratpfanne mit Öl und Butter knusprig braten. Am Ende salzen.

Birthe Lenz am 13. Juni 2022