

Kabeljau-Filet mit Kartoffel-Rösti, Ziegenkäse-Senf-Dip

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets mit Haut à 200 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	Rapsöl

Für die Rösti:

2 große Kartoffeln	1 große Rote Bete	4 EL Rapsöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Dip:

200 g Ziegenfrischkäse	1 Orange	1 EL Senf
1 EL grober, bayerischer Senf	2 EL Orangensenf	Salz
Pfeffer		

Für den Fisch die Filets waschen und trockentupfen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Von der Zitrone mit einem Sparschäler Schale abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit den Kräutern, Knoblauch und Zitronenzesten mischen. Kräutermarinade über dem Fisch verteilen und kurz ruhen lassen.

Für die Rösti Kartoffeln und Rote Bete schälen und auf einer Vierkantreibe reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz durchziehen lassen.

Für den Dip Ziegenfrischkäse mit dem Saft einer Orange mischen und glattrühren. Senf, einige Orangenzesten, Salz und Pfeffer hinzugeben und cremig verrühren.

Röstimasse in kleinen Häufchen in eine Pfanne mit heißem Öl geben. Die Rösti von beiden Seiten goldgelb ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Rapsöl in der weiteren Pfanne erhitzen und das Kabeljaufilet darin auf der Hautseite kross anbraten. Fisch von beiden Seiten circa drei Minuten braten.

Das kross gebratene Kabeljaufilet mit Kartoffel-Rote-Bete-Rösti und Ziegenkäse-Senf-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Heitmann am 25. Oktober 2016