

# Gekruterter Kabeljau aus der Pfanne

## Für 4 Portionen

4 Portionsstücke Kabeljaufilet	2 Schalotten	1-2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 kleines Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bio-Orange
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Saft)	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 EL Butter	150 ml Weißwein	1 Prise Pfeffer

### Zutaten vorbereiten:

Den Fisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Kuchpapier trocken tupfen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen und mit dem Dill fein schneiden. Die Orange heiß abwaschen und kräftig trocken reiben. Ihre Schale fein abreiben und beiseitestellen. Die Orange selbst anderweitig weiterverwenden. Den Saft der Zitrone auspressen.

### Fisch braten:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau darin anbraten, dabei mit etwas Salz würzen. Den Fisch in der Pfanne auf eine Seite zusammenschieben. Schalotten- und Knoblauchwürfel auf der freien Pfannenseite verteilen und anbraten. Die Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Mit dem Weißwein ablöschen, Kräuter und 1 Prise Orangenabrieb dazugeben. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Alles kurz durchschwenken und den Sud mit einem Löffel immer wieder über den Fisch laufen lassen.

### Anrichten:

Den Kabeljau auf Teller verteilen und mit Pfeffer würzen. Die Kräuter darübergeben und den Fisch mit dem Sud beträufelt servieren. Dazu passen eine Scheibe Baguette, ein Salat oder ein Risoni-Risotto. Franks Tipp: Den Kabeljau immer wieder in der Pfanne mit der Soße übergießen, dann nimmt er Aromen und Flüssigkeit besser auf und wird saftiger.

Frank Rosin am 06. September 2019