

# Gratinierter Kabeljau mit Kartoffel-Lauch-Püree

## Für 4 Portionen

### Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	2 Lauchstangen
3 EL Butter	1 Prise Muskat	75 ml Milch

### Für den Fisch:

600 g Kabeljaufilet	Salz, Pfeffer	2 EL Limettensaft
2 EL Butter	1 EL Öl	Butter
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl
3 EL Semmelbrösel	3 EL Parmesan	2 EL Basilikum

Für das Püree die Kartoffeln schälen und mit Salzwasser bedecken, aufkochen lassen und in 20 Minuten weich garen. Inzwischen zum Überbacken die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, dann in heißem Öl andünsten, die Tomaten zugeben und kurz andünsten, herausnehmen und mit Semmelbrösel, Parmesan und Basilikumblättchen vermengen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Die Kabeljaufilets mit Salz, Limettensaft und Pfeffer würzen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten sanft anbraten, dann in eine gebutterte Auflaufform setzen, mit der Tomaten-Parmesan-Mischung belegen und unter dem heißen Backofengrill auf der obersten Schiene etwa 2 Minuten goldbraun überbacken (Vorsicht, brennt leicht an!).

Für das Püree den Lauch waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden. Etwa 5 Minuten vor Ende der Kartoffel-Garzeit die Lauchringe in 1 EL Butter anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Milch mit der Gratinierter Kabeljau mit restlichen Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, kurz abtropfen lassen und sofort durch die Presse in die Milch pressen oder hineingeben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Sollte das Püree zu fest sein nach Bedarf noch 2-3 EL warmes Wasser zugeben. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den Lauch unterziehen. Das Kartoffel-Lauch-Püree auf vorgewärmten Tellern verteilen und die überbackenen Kabeljaufilets darüber anrichten.

NN am 15. April 2024