

Winter-Kabeljau aus dem Ofen

Für 4 Personen:

2 Winterkabeljaufilets	250 ml Weißwein	2 weiße Zwiebeln
2 EL Butter	1-2 EL Creme-fraiche	1 EL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	Pflanzenöl	Meersalz
Pfeffer		

Den Kabeljau in portionsgroße Stücke schneiden, ringsum mit Salz würzen und mit der Seite, an der die Haut war, nach unten, nebeneinander in eine ausgebutterte Auflaufform legen. Anschließend mit Weißwein auffüllen, bis der Fisch fingerhoch im Wein liegt, die Butter hineingeben und das Ganze mit Alufolie fest verschließen.

Skrei-Filets aus dem Ofen | Bild: mauritius-images Auf einem Gitter in der mittleren Schiene des auf 200°C Umluft vorgeheizten Backofens etwa 12 - 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit einem Schuss Öl in einer großen, beschichteten Pfanne hellbraun anschwitzen.

Dann mit dem Weißweinsud aus der Auflaufform vorsichtig ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend die Pfanne zur Seite ziehen, die Creme Fraiche und den Senf einrühren und die Sauce mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Kabeljau vorsichtig auf Tellern anrichten und mit der cremigen Senfsauce übergießen.

Tipp:

Als Beilagen dazu passen Blattspinat und knusprig gebratene Kartoffeln.

Alexander Herrmann am 21. Januar 2021