

# Kabeljau-Filet mit lauwarmen Wasabi-Gurken

## Für 2 Personen:

|                          |                  |                    |
|--------------------------|------------------|--------------------|
| 2 Kabeljaufilets à 160 g | 1 Gurke          | 1 rote Zwiebel     |
| 1 EL Butter              | 1 TL Wasabipaste | 2 EL Crème-fraîche |
| 1/2 Bund Dill, gehackt   | 1 Msp. Zucker    | 4 EL Mehl          |
| 50 ml Weißwein           | 1 Msp.           | Fischgewürz        |
| 2 EL Bratöl              |                  |                    |

Die Gurke schälen, entkernen und in Halbmonde schneiden.

Die Zwiebel in Halbmonde schneiden.

Kabeljaufilets von beiden Seiten großzügig mit Fischgewürz würzen und anschließend in Mehl wenden.

Fischfilets auf der Hautseite für ca. 3 Minuten in heißem Bratöl anbraten, danach wenden und für weitere 2 Minuten braten.

Gurken und Zwiebeln in geschmolzener Butter Minuten glasig dünsten. Die Kabeljaufilets je nach Dicke auch von den Seiten anbraten. Danach auf der Hautseite fertig braten.

In der Zwischenzeit Gurken und Zwiebeln mit Fischgewürz würzen und mit Weißwein ablöschen. Wasabipaste und Crème fraîche einrühren und langsam schmelzen lassen. Zucker dazugeben und unterrühren.

Dill zum Gurkengemüse geben, kurz unterheben und direkt auf Tellern verteilen. Anschließend die Kabeljaufilets darauf anrichten.

Steffen Henssler am 10. März 2022