



Rezepte > Mittagessen

Gebratener Fisch mit Kartoffel-Brokkoli-Püree

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	
Brokkoli	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	5 EL
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne, große Pfanne

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 25 Min. garen. Inzwischen Brokkoli waschen und ca. 2 cm große Röschen abbrechen, Strunk schälen und grob würfeln. Brokkoli die letzten ca. 7 Min. mitgaren.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter auf niedriger bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebelringe ca. 15–20 Min. langsam braun braten.
3. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und im Mehl wenden. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Kabeljaufilets ca. 4–5 Min. von jeder Seite braten.
4. Kartoffeln und Brokkoli mithilfe des Deckels abgießen und ausdampfen lassen. Milch und restliche Butter in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkoli-Kartoffel-Püree mit Zwiebelringen und Fischfilets servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	505 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g