Gebratener Kabeljau mit Basilikum-Kartoffelpüree und Bohnen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Buschbohnen	600 g
Basilikum, frisch	30 g
Bio Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	2 EL
Butter	5 EL
Milch	100 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser knapp bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. weich garen.

2. In einem weiteren Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bohnen waschen, Enden abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 6–8 Min. bissfest garen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden.

3. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Kabeljau abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kabeljau darin je nach Dicke rundherum ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten. Danach Temperatur etwas reduzieren, 1 EL Butter zugeben und Kabeljau ca. 4–5 Min. fertig garen.

4. Kartoffeln abgießen und im gleichen Topf kurz ausdampfen lassen. Mit 3 EL Butter stampfen, dabei Milch nach Bedarf zufügen. Das Kartoffelpüree abschmecken und Basilikum unterziehen. Bohnen abgießen, im gleichen Topf mit 1 EL Butter durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Basilikum-Kartoffelpüree, Bohnen und Kabeljau auf Tellern anrichten und mit Bratensatz beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch eine passende Vorspeise? Wie wäre es mit Crostini mit Garnelen-Avocado-Salat?

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	530 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	19 g