Gebratener Kabeljau mit Kartoffelsalat



Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
1h 10min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Eier	3 St.
Karotten	2 St.
Stangensellerie	0.25 St.
Gemüsebrühe	250 ml
Gewürzgurken	4 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, grün	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Mayonnaise	150 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Paniermehl	8 EL
Sonnenblumenöl	4 EL
Bio Zitronen	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kabeljaufilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20–25 Min. weich garen. In einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen und 2 Eier ca. 10 Min. kochen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken.

2. Inzwischen Karotten und Stangensellerie waschen, ggf. schälen, Enden entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Gemüsebrühe zum Kochen bringen und beides darin ca. 8–10 Min. weich garen. Anschließend abgießen und dabei die Brühe auffangen.

3. Kartoffeln abgießen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen. Eier und Kartoffeln pellen. Eier vierteln, Kartoffeln in Scheiben schneiden.

4. Gewürzgurken abtropfen lassen und klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Apfel schälen, entkernen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel Petersilie, Mayonnaise, je 2–3 EL Gurkenflüssigkeit und aufgefangene Gemüsebrühe verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Vorbereitete Salatzutaten mit dem Dressing mischen und zugedeckt an einem kühlen Ort durchziehen.

5. Mehl auf einen flachen Teller geben. 1 Ei in einen tiefen Teller aufschlagen und leicht verquirlen. Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und in 4 Portionen teilen. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl

wenden, leicht abklopfen. Anschließend erst im Ei und dann im Paniermehl wenden. Panade leicht festdrücken.

6. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Fisch von jeder Seite ca. 3–4 Min. goldbraun backen. Anschließend auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen.

7. Salat vor dem Servieren nochmals abschmecken. Zitrone waschen und vierteln. Kartoffelsalat mit dem gebratenen Kabeljau und Zitronenvierteln anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	853 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	42 g