Kabeljau mit Kartoffelspalten



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Rucola	100 g
Bio Zitronen	1 St.
Kapern	3 EL
Butter	5 EL
Senf	2 TL
saure Sahne	200 g
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in Spalten schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Im Ofen ca. 20 Min. backen.

2. Rucola waschen, trocken schleudern und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Kapern abtropfen lassen und grob hacken.

3. In einer Schüssel Kapern mit der Hälfte des Rucolas, Zitronenschale, Butter, Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Kabeljau waschen, trocken tupfen, mit Salz und 1 TL Zitronensaft würzen und in eine Auflaufform legen. Kapernbutter auf dem Fisch verteilen und im Ofen zusammen mit den Kartoffeln ca. 15 Min. garen.

4. In einer Schüssel restlichen Rucola mit saurer Sahne vermengen und mit 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Kartoffelspalten und Kabeljau aus dem Ofen nehmen und die Wedges zusammen mit Rucola-Dip auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	583 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g