



Kabeljau mit Kartoffelspalten

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Kabeljau, tiefgefroren | 600 g |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Oliveöl | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| 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, Küchenpapier

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 |