Kabeljau mit Pilzkruste und Kartoffeln

Zeit gesamt 50min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Champignons, weiß	200 g
Frühlingszwiebeln	4 St.
Butter	2 EL
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Petersilie, frisch	40 g
Toastbrot	2 Scheiben
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne, große Auflaufform, Küchenpapier

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.

2. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe erhitzen und Pilze mit Frühlingszwiebeln ca. 5 Min. braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

3. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 5 mm dünne Scheiben hobeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 5 Min. vorgaren. Abgießen, gut abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform verteilen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Toastbrot entrinden und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Petersilie und Toastbrot mit Pilzen mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5. Kabeljau waschen, trocken tupfen und auf den Kartoffeln verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Pilzmasse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten knusprig überbacken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Karotten-Kichererbsen-Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	477 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	7 g