



Kabeljau mit Senfkruste, Dillkartoffeln und Weißkohl

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Eier	2 St.
Butter	3 Esslöffel
Paniermehl	50 g
Süßer Senf	3 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 Esslöffel
Kartoffeln, vorw. festk	1 kg
Weißkohl	0.5 St.
Öl	2 Esslöffel
Zucker	
Weißwein	150 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Dill, frisch	20 g

Zubereitung

Bei gefrorenem Kabeljau, den Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Ofen auf 220° C (Umluft) vorheizen. Eier trennen und jeweils in eine Schüssel geben. In der Schüssel 2 EL weiche Butter mit Eigelb verrühren. Paniermehl und süßen Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Honig verfeinern.

Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform legen. Senfkruste auf dem Fisch verteilen, leicht andrücken und beiseite stellen.

Kartoffeln waschen, schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedecken, aufkochen und ca. 12 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt gar köcheln. Sobald die Kartoffeln kochen, den Fisch in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 12 Min. backen.

Weißkohl waschen, vierteln, den Strunk und eventuell leicht trockene Stellen entfernen. Kohl anschließend längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Weißkohlstreifen ca. 3–4 Min. anbraten, Zucker zugeben und mit Weißwein ablöschen. Brühe ggf. anrühren, zum Weißkohl gießen, mit Salz abschmecken und ca. 8–10 Min. köcheln. Dill waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und Spitzen fein hacken.

Kabeljau aus dem Ofen nehmen. Salzkartoffeln abgießen und mit 1 EL Butter und gehacktem Dill verfeinern. Auf Tellern anrichten und mit Weißkohl und Fisch servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenns doch mal schneller gehen muss mit dem auftauen, kannst Du den Fisch in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	685 kcal		
Kohlenhydrate	74 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	39 g	Fette	22 g