

Fischfilet mit Kartoffelsalat

Kabeljau mit Kartoffelsalat Essig – Öl

Zutaten

4 – 5 Kabeljau Filet, aufgetaut
800g Kartoffeln, mit Schale gekocht
40 - 50g Kräuterbutter, geschmolzen
20 - 30g Butter, geschmolzen
½ Zitrone
1 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
100 – 130ml kräftige Gemüsebrühe, Instand
3 - 4 EL neutrales Öl. Sonnenblumen oder Rapsöl
3 -4 EL milder Essig, Balsamico Bianco
1 TL Kümmel, ganz
Salz, Pfeffer, Chili



So funktioniert es!

Die mit dem Kümmel und Salz gekochten Kartoffeln noch warm pellen.
In ca. 3mm dicke Scheiben schneiden.
Mit Salz und etwas mehr Pfeffer würzen.
Die heiße Brühe in 2 – 3 Schritten dazu geben.
Zwischendurch immer umrühren, sodass die Kartoffelscheiben, die Brühe aufnehmen können.
Nur immer so viel Brühe dazu geben, wie die Kartoffeln auch aufnehmen.
Kartoffelsalat etwas ziehen lassen, dann erst den Essig nach Geschmack dazu geben und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
Noch kein Öl dazu geben! Kartoffelsalat warmhalten.

Wir kümmern uns um den Fisch!

Fisch trocken tupfen.
Die Kräuterbutter und Butter mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.
Saft der halben Zitrone über die Fischfilets tröpfeln, der Rest vom Zitronensaft in die geschmolzene Butter drücken.
Den Ofenzauberer leicht mit der Butter einstreichen.
Die Unterseite des Fisches leicht mit der Butter einstreichen und auf dem Ofenzauberer legen.
Die obere Seite vom Fisch, wo die Haut war, kräftig mit der Butter einstreichen.

Backofen auf 170 – 175CC vorheizen!

Den Fisch in den Backofen schieben und für 10 – 12 Minuten O/U backen.
Nach der Zeit den Ofen ausschalten und für weitere 5 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Finale für den Kartoffelsalat!

Der Kartoffelsalat ist jetzt gut durchgezogen, die Flüssigkeit ist von den Kartoffelscheiben komplett aufgenommen worden.
Nachwürzen und eventuell noch etwas heiße Brühe dazu geben.
Zum Schluss das Öl unterrühren und warm servieren.

Guten Appetit!