

Kabeljaufilet auf Schmorgurkengemüse mit kleinen Tomaten

Zutaten für 10 Personen:

- 1,8 kg Kabeljaufilet, frisch
- 5 ml Zitronensaft
- Salz, Pfeffer nach Bedarf
- 5 g Dill, geschnitten
- 5 g Estragon, geschnitten
- 0,1 kg Mehl, Typ 405
- 50 ml Olivenöl
- 0,3 kg Gurken, frisch, als Halbmonde geschnitten, ohne Kerne
- 50 g Butter
- 0,2 kg Tomaten, klein, halbiert, fertig geschnitten.
- 0,2 l Tomatensaft
- Salz
- Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 10 g Petersilie, frisch, geschnitten
- 10 g Kerbel Zweige für Garnitur

Zubereitung

1. Das Kabeljaufilet kurz waschen, mit Küchenpapier abtupfen, dann mit Zitrone, Salz, Pfeffer, Dill und Estragon würzen, kühl stellen.
2. Das marinierte Kabeljaufilet mehlieren und in dem Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, auf ein Backblech setzen und im Ofen bei 150 °C 10 Minuten garen.
3. Die frischen Gurkenhalbmonde in dem Rest des Olivenöls anbraten, Butter zugeben dann mit den Tomatenhälften auffüllen, mit dem Tomatensaft ablöschen aufkochen und mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.
4. Das Tomaten-Gurkengemüse in die Mitte des Tellers geben dann das Kabeljaufilet darauf setzen, garnieren mit Kerbelzweig.



Weitere Serviertipps und Beilagenempfehlung

- Auf Ratatouille-Gemüse.
- Auf Wurzelgemüse mit Kräutersosse
- Auf Tomaten-Auberginen-Olivenragout
- Auf Krabbensauce
- Auf asiatischer Gemüsepfanne
- Gebratene Kartoffeln, Reisrisotto oder Hirsotto.



Küchentipp

- Die „3-S-Regel“ beachten: Säubern, Säuern, Salzen!
- Den Kabeljau durch Ei ziehen oder panieren mit Semmelbröseln oder geriebenen Weissbrot.



Tipp zur Gartechnik

- Fischfilets sollten nicht zu dünn und von einheitlicher Dicke sein (Stärke).
- Damit gart der Fisch gleichmässig am Ende und in der Mitte und bleibt auch saftig.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Pfeffer, ohne Kruste anbraten)
- Reduktionskost (ohne Butter)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter)
- Diabetes mellitus
- Purinarmer Kost, unter Berechnung von Fisch (80 g)

Eigene Notizen

