

**Einfach, lecker und schnell!**

## **Kabeljaufilet im Kartoffelmantel an Kerbelrahm**

**Für 2 Personen**

### **Fisch**

2x 200 g Kabeljaufilet  
1El Senf, mittelscharf  
1 Zitrone  
Salz, Pfeffer,  
2 große Kartoffeln (festkochend)  
Butterschmalz

Den Kabeljau mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen.  
Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. mit Salz und Pfeffer würzen. Die Raspel gleichmäßig an den Kabeljaufilets andrücken und bei mittlerer Hitze in Butterschmalz goldbraun braten.

### **Kerbelrahm**

Butterschmalz  
½ Zwiebel, gewürfelt  
2 Teelöffel Mehl  
150 ml Sahne  
½ Zitrone  
Salz, Pfeffer  
0,1 l Noilly Prat  
¼ Bund Kerbel

Die Zwiebelwürfel mit dem Butterschmalz leicht anschwitzen. Mit Mehl leicht abstauben und mit Sahne ablöschen. Auf kleiner Flamme unter Rühren zum Kochen bringen.  
Mit Salz und Zitrone würzen.

Den Kerbel gut waschen und ein paar Blätter zur Dekoration abzupfen. Den restlichen Kerbel grob schneiden und mit dem Noilly Prat fein mixen. Das Kerbelpüree in die Sauce geben und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Dazu passt ein frisches Tomaten-ZucchiniGemüse

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker  
Hecker's Fischkontor