

Jetzt ist der Herbst da!

Kabeljaufilet auf Rosenkohlblättern mit gebackenen Kartoffeln

Zutaten (4 Portionen)

4x 200 g Kabeljaufilet mit Haut	2 El grober Senf
700 g Rosenkohl	800 g kleine Kartoffeln, dünnschalig
1 Rote Zwiebel	70 g Butter
1 Apfel, säuerlich	Meersalz, Pfeffer grob geschrotet
6 El Olivenöl	Zitrone, Muskat
2 El Apelessig	
400 ml Sahne	

Zubereitung

Rosenkohl putzen und halbieren. In kochendem Salzwasser halb gar kochen, danach in Eiswasser abschrecken, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln gut waschen, in einer Schüssel mit 3 El Olivenöl, Meersalz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech im Ofen bei 180°C ca. 25-30 Minuten backen.

Die Zwiebel und den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in Olivenöl andünsten. Mit Apelessig ablöschen, mit Sahne auffüllen und leicht einkochen. Den Senf unterrühren und den Rosenkohl zugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Nach kurzer Zeit vom Herd nehmen

Den Kabeljau mit Salz und Zitrone würzen und auf der Hautseite scharf kross anbraten. Den Fisch umdrehen, die Butter zufügen und bei kleiner Hitze fertig garen.

Nun den Kabeljau auf dem Rosenkohl mit der Sauce anrichten, die Kartoffeln zugeben und die Butter darüber verteilen.

Dazu empfehle ich einen trockenen Weißburgunder

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor