

ZUM FASCHING KNUSPRIG UND BUNT!

Kabeljaufilet unter der Mandelkruste auf Kerbelrahm und buntem Gemüse

Zutaten (2 Portionen)

Fisch:

400 g Kabeljaufilet
1 Limette
2 Ei Magerquark
50 g gehackte Mandeln
1 Ei Semmelbrösel
1 Eigelb
Salz

Kerbelrahm:

1 kleiner Bund Kerbel
100 ml Riesling
200 g Crème fraiche
Limettensaft
Salz

Gemüse:

200 g Zuckerschoten
2 Karotten
40 g Butter
Zucker, Salz

Zubereitung

Fisch:

Den Quark mit den Mandeln, den Semmelbröseln und dem Eigelb mischen. Mit abgeriebener Limettenschale und etwas Limettensaft abschmecken. Auf dem Kabeljaufilet verteilen und kaltstellen.

Den Backofen auf 175°C Oberhitze vorheizen und den Kabeljau ca. 6-7 Minuten goldgelb überbacken.

Kerbelsauce:

Die eine Hälfte des Kerbels mit dem Weißwein fein mixen. Die Crème fraiche aufkochen und mit dem restlichen Limettensaft und etwas Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten das Kerbelpüree unterziehen und aufmixen.

Gemüse:

Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen und von den Fäden befreien. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Karottenscheiben und Zuckerschoten zugeben. Mit Salz und Zucker würzen und langsam bissfest garen.

Als Beilage empfehle ich Salzkartoffeln

Ein halbtrockener Riesling rundet Ihr Menü ab. Guten Appetit wünscht

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor