

Kabeljaufilet an lauwarmem Kartoffelsalat

Das schmeckt auch an warmen Tagen – Fisch kombiniert mit einem leichten Kartoffelsalat. Der Spitzenkoch verrät sein Rezept.



Zutaten für 4 Portionen:

Kartoffelsalat:

- 8 festkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Wasser
- 200 ml weißer Balsamico
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 60 g saure Sahne

Kabeljaufilet:

- 4 Kabeljaufilets
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Ei
- Salz

- Pfeffer
- 5 EL Mehl
- 5 EL Paniermehl
- 1 EL Öl zum Anbraten

Zubereitung:**Kartoffelsalat:**

- Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser gar kochen.
- Die Tomaten kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel fein würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Tomaten geben.
- Wasser und Balsamico über die Tomaten-Zwiebel Mischung geben und vermengen.
- Die gegarten Kartoffeln noch warm pellen, in Scheiben schneiden und zu der Tomaten-Zwiebel Mischung geben. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Kurz ziehen lassen.
- Die Petersilie hacken und zusammen mit Rapsöl und Sahne über die Kartoffeln geben. Alles gut verrühren.
- Den Kartoffelsalat nach dem Durchziehen erneut abschmecken.

Kabeljau:

- Den Kabeljau mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einem tiefen Teller ein Ei gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen weiteren Teller mit Mehl und einen mit Paniermehl bereitstellen. Den Kabeljau erst im Ei, dann im Mehl und anschließend im Paniermehl wenden.
- Etwas Zitronenzeste und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten.
- Den Kartoffelsalat zusammen mit dem Kabeljau und etwas frischer Zitrone servieren.