Kabeljau mit Gurkenremoulade

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zitronen	1 St.
Salatgurken	1 St.
Gewürzgurken	80 g
Dill, frisch	10 g
Mayonnaise	50 g
saure Sahne	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Sonnenblumenöl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Kabeljaufilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Gurke schälen, längs halbieren und Kerne entfernen. Gurkenfruchtfleisch und abgetropfte Gewürzgurken klein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken.

2. In einer Schüssel Mayonnaise und saure Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gurkenwürfel und Dill unterheben.

3. Kabeljaufilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz würzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kabeljaufilets ca. 2–3 Min. anbraten. Fischfilets mit ein wenig Zitronensaft würzen und mit Gurkenremoulade servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Kartoffelpüree Grundrezept.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	358 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	21 g