Kabeljau mit Senfkruste, Dill-Kartoffeln und Weißkohl

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Eier	2 St.
Butter	3 EL
Paniermehl	50 g
Süßer Senf	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 EL
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Weißkohl	0.5 St.
Öl	2 EL
Zucker	
Weißwein, trocken	150 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Dill, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne, große Auflaufform

1. Gefrorenen Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Eier trennen und jeweils in eine Schüssel geben. In der Schüssel 2 EL weiche Butter mit Eigelb verrühren. Paniermehl und süßen Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Honig verfeinern.

2. Kabeljau waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform legen. Senfkruste auf dem Fisch verteilen, leicht andrücken und beiseite stellen.

3. Kartoffeln waschen, schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedecken, aufkochen und ca. 12 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt gar köcheln. Sobald die Kartoffeln kochen, den Kabeljau in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 12 Min. backen.

4. Weißkohl waschen, vierteln, den Strunk und eventuell leicht trockene Stellen entfernen. Kohl anschließend längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.

5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Streifen vom Weißkohl ca. 3–4 Min. anbraten, eine Prise Zucker zugeben und mit Weißwein ablöschen. Brühe ggf. anrühren, zum Weißkohl gießen, mit Salz abschmecken und ca. 8–10 Min. köcheln. Dill waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und Spitzen fein hacken.

6. Kabeljau aus dem Ofen nehmen. Kartoffeln abgießen und mit 1 EL Butter und gehacktem Dill verfeinern. Auf Tellern anrichten und mit Weißkohl und Fisch servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn’s doch mal schneller gehen muss mit dem Auftauen, kannst du den Kabeljau in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	605 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	16 g