



Knuspriger Kabeljau mit Kartoffelspalten & Spitzkohl- Slaw



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Spitzkohl	0.5 St.
Karotten	2 St.
Zucker	
Zitronen	1 St.
Honig	1 EL
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und fein hacken. Auf einem Backblech mit Backpapier Kartoffeln mit Knoblauch, Thymian, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Kartoffelspalten verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen.
2. Spitzkohl halbieren, äußere Blätter und Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und grob raspeln. In einer Schüssel beides mit Salz und Zucker kräftig kneten.
3. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In die Schüssel 2 EL Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig geben und Krautsalat vermengen.
4. Fisch waschen und trocken tupfen. Auf einen Teller Mehl geben. In einer Pfanne 1 EL Öl und Butter auf hoher Stufe erhitzen. Fisch im Mehl wenden, salzen und von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten. Mit Pfeffer würzen und mit Zitronenabrieb verfeinern.

5. Kartoffelspalten aus dem Ofen nehmen. Spitzkohl-Slaw abschmecken und auf Tellern verteilt mit knusprigem Kabeljau servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	510 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	15 g