



Frisches Kabeljaufilet im Kartoffelmantel

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frisch, stimmig und schnell gemacht mit schäumender Senfbutter wie an der Küste.

Zutaten

- 800 g fannenfertiges Kabeljaufilet
- 3 große, geschälte Kartoffeln, in Streifen gehobelt
- 1200 g frischer, junger Blattspinat
- 50 g geröstete Pinienkerne
- 2 - 3 fein geschnittene Schalotten
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 2 - 3 El mittelscharfer Senf
- ½ Becher flüssige Sahne
- 1 Zitrone
- 200 g Butter
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Der Blattspinat:

Schritt2

Den Blattspinat zunächst putzen und mehrfach waschen, danach auf einem Küchentuch auslegen, trocknen.

Schritt3

Die Schalotten mit dem Knoblauch in Butter glasig anschwitzen und den vorbereiteten Spinat dazu geben.

Schritt4

Salzen. Pfeffern und mit etwas geriebener Muskatnuss würzen.

Schritt5

2 - 3 min. bei geschlossenem Deckel „al dente“ angehen lassen, ev. den ausgetretenen Fond abgießen..

Schritt6

Danach etwas Sahne dazu geben; kurz halten.

Schritt7

Die Kabeljaufilets:

Schritt8

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen. Salzen, pfeffern und mit einigen Tropfen Zitronensaft marinieren, anschließend etwas mehlen.

Schritt9

Die frisch gehobelten Kartoffelstreifen kurz ausdrücken, mit etwas Knoblauchsatz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und auf den Filets verteilen, etwas andrücken.

Schritt10

(Durch die Kartoffelstärke hat der Mantel eine gewisse Bindung, ohne sich beim Braten zu lösen)

Schritt11

Nunmehr die Filets mit der Kartoffelseite in die mit etwas Öl und Butter vorgeheizte Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 - 6 min von der Kartoffelseite braten, von der Fischseite ca. 2 min.

Schritt12

Nur einmal wenden, in der noch heißen Pfanne 1 - 2 min. ausruhen lassen

Schritt13

Die Senfbutter:

Schritt14

100 g Butter zu einer Nussbutter bräunen und den Senf dazu geben. Mit dem Schneebesen 1 min. rühren, einmal „aufwallen / aufschäumen lassen“.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Den knackig, sahnigen Blattspinat mit den frisch gerösteten Pinienkernen ergänzen, portionieren und den Fisch obenauf anrichten. Die schäumende Senfbutter darüber geben

Rezeptart: Friesische Rezepte, Warme Fischgerichte **Tags:** blattspinat, friesisch, kabeljau, kartoffelmantel, senf

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/frisches-kabeljaufilet-im-kartoffelmantel/>