



# 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/>