



Kabeljaufilet auf buttrigem Blattspinat mit Safranfond und knusprigem Gemüsestroh

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach - raffiniert, Naturbelassen, herzhaft, schmackig

Zutaten

- Für das Kabeljaufilet mit Safranfond:
- 700 g - 800 g küchenfertiges Kabeljaufilet in 4 Portionen geschnitten
- Saft 1 Zitrone
- Etwas Mehl
- Salz, Pfeffer
- 1 Gläschen guter Fischfond aus dem Supermarkt oder selber gekocht
- 1 Tütchen Safranfäden
- ½ Becher Crème fraîche
- 30 g kalte Butter, Öl
- 500 g frischer, kleiner Spinat
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- ½ Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 30 g Butter für die Soße
- 30 g Butter für den Spinat
- 2 kleine Möhren in hauchdünnen Streifen
- 100 g Knollensellerie in hauchdünnen Streifen
- 100 g weißer Porrée in hauchdünnen Streifen
- Etwas Öl zum ausbacken, etwas Butter
- Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Das Gemüsestroh;

Schritt2

In feine, 5 cm lange Streifen schneiden, mischen, salzen und pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.

Schritt3

In heißem Öl knusprig heraus backen, auf Küchentrepp ablaufen lassen.

Schritt4

Der buttrige Blattspinat:

Schritt5

Den mehrfach gewaschenen, geputzten Blattspinat wieder gut abgelaufenen lassen.

Schritt6

Die Würfelzwiebeln und den Knoblauch in Butter farblos anschwitzen und den Spinat dazu geben, 2 min. bei geschlossenem Deckel „bissfest“ dünsten.

Schritt7

Kurz halten, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss abschmecken.

Schritt8

Der Safranfond:

Schritt9

Den Fischfond erhitzen und die Safranfäden dazu geben, leise ausziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Crème fraiche auf die benötigte Menge reduzieren lassen.

Schritt10

Die kalte Butter unter rühren, bis die Soße bindet.

Schritt11

Der Fisch:

Schritt12

Den Kabeljau zunächst unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft marinieren.

Schritt13

Salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben. In etwas Öl und Butter von jeder Seite ca. 2 min. bei mittlerer Hitze braten, Farbe nehmen lassen und in der noch heißen Pfanne weitere 2 Min. „ausruhen“ lassen. Nicht übergaren, glasig halten.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Auf vorgewärmten Tellern zunächst „mittig“ 2 El Spinat trocken anrichten, darauf den Fisch setzen.

Schritt16

Mit der Safransoße umgießen und das knusprige Gemüsestroh darüber anrichten.

Schritt17

Dazu schmeckt mir eigentlich nur eine in Kräuterbutter geschwenkte Kartoffel oder etwas trockener Reis.

Schritt18

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** kabeljafilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kabeljafilet-auf-buttrigem-blattspinat-mit-safranfond-und-knusprigem-gemuesestroh/>