



Kabeljaufilet in Olivenöl gegart, auf Petersilienwurzel - Meerrettich - Kartoffelstampf, rote Paprika Sauce

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern, naturbelassen, edel, pikant mit feinen Aromen, zum Hinschmecken

Zutaten

- Für den Kabeljau:
- 600 g Kabeljaufilets, küchenfertig, gewaschen
- Saft und Abrieb 1 Orange
- 350 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Für das Würzsalz
- 2 gestrichene TL Koriandersaat
- 2 gestrichene TL rosa Pfefferbeeren
- 2 TL grobes Salz
- Für das Püree
- 350 g Kartoffeln
- 650 g Petersilienwurzeln
- 50 g glatte Petersilie, gezupft, gehackt
- 100 ml heiße Milch
- 1 EL Butter
- 2 EL geriebener Meerrettich
- Für die Paprika Sauce:
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Das Würzsalz:

Schritt2

Den Koriander in einer Pfanne so lange anrösten, bis er zu duften beginnt, abkühlen lassen und mit dem Pfeffer und Salz (In einem Mörser) grob zerstoßen.

Schritt3

Für das Püree:

Schritt4

Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen, waschen und in 3 cm große Stücke schneiden. Knapp mit Salzwasser bedeckt etwa 20 Minuten gar kochen.

Schritt5

Danach stampfen, die Butter und heiße Milch dazu geben, verrühren. Die Petersilie unter heben, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Schritt6

Kurz vor dem Servieren den Meerrettich unter heben.

Schritt7

Die Paprika Sauce:

Schritt8

Die Paprikaschoten waschen, entkernen, vierteln, abspülen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. In heißen Olivenöl Öl etwa 5 min. anbraten.

Schritt9

Die Kabeljaufilets:

Schritt10

Das Öl auf 80 ° C erhitzen, dabei am besten mit einem Digitalthermometer arbeiten.

Schritt11

Den Kabeljau abspülen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden, mit dem Würzsalz bestreuen.

Schritt12

Die Fischstücke ins Öl legen und etwa 8 min. bei 80 ° C gar ziehen lassen.

Schritt13

(Ist ein Fischstück nicht mit Öl bedeckt, mit heißem Öl mehrmals begießen)

Schritt14

Etwa 100 ml vom Olivenöl aus dem Fischtopf und den Orangensaft zu den gebratenen Paprikawürfeln geben.

Schritt15

Mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

Die Kabeljaufilets auf dem Petersilien - Meerrettich - Stampf anrichten und noch etwas mit Würzsalz bestreuen, den Paprika Fond drum herum geben.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** kabeljaufilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kabeljaufilet-in-olivenoel-gegart-auf-petersilienwurzel-meerrettich-kartoffelstampf-rote-paprika-sauce/>