



## Panierte Kabeljau-Filets

Senfcrème, asiatisches Gurkengemüse, Kresse-  
Meerrettich-Kartoffelpüree

4 Personen

### ZUTATEN :

#### KABELJAU :

4 Kabeljaufilets à 160 g  
2 EL Zitronensaft  
2 Eier  
4 EL Butterschmalz  
Mehl  
Paniermehl  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### GURKENGEMÜSE :

2 Salatgurken (Spreewald)  
2 EL Sojaöl  
1 EL Butter  
1 rote Pfefferschote  
1 – 2 EL Reissessig  
1 Prise Zucker  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL helle Sojasauce

#### KARTOFFELPÜREE :

600 g mehlig kochende Kartoffeln  
Salz  
2 Kästchen Kresse  
150 ml Milch  
1 EL Butter  
1 EL Spreewälder Meerrettich (Glas)  
frisch geriebene Muskatnuss

#### SENFCRÈME :

1 – 2 EL Zitronensaft  
75 ml kräftiger Gemüsefond  
½ TL Zitronenabrieb  
3 Eigelb (Kl. M)  
Zucker  
1 EL Bautz'ner Senf  
2 EL Crème fraîche

**1** KABELJAU: Kabeljaustücke kalt abspülen, mit dem Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten marinieren. Dann mit Küchenkrepp abtupfen salzen und pfeffern.

Eier in einem tiefen Teller geben mit einer Gabel verschlagen. – Dann die Fischstücke in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch die verrührten Eier ziehen und in dem Paniermehl wenden. – Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die panierten Fischstücke auf jeder Seite 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. – Herausnehmen und auf Küchenkrepp etwas entfetten.

**2** GURKENGEMÜSE: Gurken schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Schräg in dünne Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Gurken und Pfefferschote zugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 2 Minuten bei starker Hitze braten. Mit 2 Esslöffel Sojaöl ablöschen. Sojasauce zugeben und kurz untermischen.

**3** KARTOFFELPÜREE: Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser 25 Minuten garen. – Inzwischen Kresse abschneiden. Milch mit zwei Drittel der Brunnenkresse erwärmen.

Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Butter und Meerrettich unterrühren, mit Muskat und Salz würzen. Die Brunnenkresse-Milch nach und nach unterrühren. – Das Püree vor dem Auftragen mit den übrigen Kresse-Blättchen bestreuen.

**4** SENFCRÈME: Eigelb mit 1 – 2 El Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, dem Gemüsefond und 1 Prise Zucker über einem heißen Wasserbad zur dicklichen Creme aufschlagen. Senf und Crème fraîche unterrühren. Weiter schlagen, bis die Crème heiß ist.

Dieses Rezept ist ein Service von [www.feine-kueche.jimdo.com](http://www.feine-kueche.jimdo.com)