

Kabeljau-Filet mit Süßkartoffel-Püree und Gurken-Dip

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 140 g	2 EL Butter	2 EL Mehl
2 EL Öl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

100 g mehligk. Kartoffeln	200 g Süßkartoffeln	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Gurken-Dip:

125 g Salatgurke	75 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree die Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 15 Minuten weichgaren. Anschließend die Kartoffeln zu einem Püree pressen. Etwas von der Muskatnuss dazu reiben und die Butter unterrühren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und etwas Mehl auf einen flachen Teller geben. Den Fisch von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und in dem Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Kabeljau darin bei mittlerer Hitze für sechs Minuten auf der Hautseite anbraten und danach wenden. Anschließend die Butter dazugeben und den Fisch eine weitere Minute garen. Dabei die Butter über den Fisch löffeln.

Für den Dip die Gurke waschen, trockentupfen, und halbieren. Die Gurke mit einem Löffel entkernen und anschließend fein würfeln. Dann die Chilischote waschen, trockentupfen und der Länge nach aufschneiden. Die Schote von Scheidewänden befreien und fein hacken.

Die Crème fraîche mit einem Schneebesen aufschlagen, mit der Gurke und dem Chili verrühren und mit Wasabi, Salz und Pfeffer würzen. Die Kabeljaufilets mit dem Süßkartoffelpüree und dem Gurken-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Cordula Wollny am 04. Juni 2015