

Kabeljau-Filet, Kräuter-Nuss-Kruste, Petersilienwurzeln

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 150 g

40 g Butter

20 g Panko

1 kl. Knoblauchzehe

40 g geschälte Haselnüsse

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

$\frac{1}{4}$ Zitrone, Abrieb

20 g Walnüsse

Salz, Pfeffer

Für die Petersilienwurzelcreme:

250 g Petersilienwurzel

100 ml Sahne

100 g mehligk. Kartoffeln

Muskatnuss

30 g Butter

Salz, Pfeffer

Für das Apfel-Chutney:

1 säuerl. Apfel

50 ml Apfelsaft

1-2 TL Zucker

1 kleine Schalotte

1 TL Pflanzenöl

Salz

30 ml Apfelessig

1 Prise Zimt

Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Walnüsse und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Haselnüsse, Walnüsse, Panko, abgezogene Knoblauchzehe, Petersilie, Zitronenschale und Butter in einem Mixer zu einer groben Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kabeljaufilets trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern.

In eine gebutterte Auflaufform legen. Die Kräuter-Nuss-Masse gleichmäßig auf den Filets verteilen und leicht andrücken. Im Ofen 12 Minuten garen, bis der Fisch glasig und die Kruste goldbraun ist.

Für die Petersilienwurzelcreme:

Petersilienwurzel und Kartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten weichkochen, abgießen, kurz ausdampfen lassen. Mit Sahne und Butter mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Apfel-Chutney:

Schalotte abziehen und fein würfeln, Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte glasig anschwitzen.

Apfelwürfel und Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen. Mit Apfelessig ablöschen, Apfelsaft zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Bei kleiner Hitze 10-15 Minuten einkochen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Nach Bedarf abschmecken.

Teresa Kippelt am 02. Dezember 2025