

Kabeljau-Filet mit Ofen-Kartoffeln und Senf-Creme

Für vier Portionen

600 g kleine Pellkartoffeln	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Kräuter-der-Provence
50 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer
4 Kabeljaufilets, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2-3 EL Polentagrieß
4 EL Rapsöl	1 Eigelb	1 EL Dijonsenf
1 EL Weißweinessig	150 ml Rapsöl	100 g Joghurt
1 Schale Gartenkresse		

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln vierteln und in eine Schüssel geben. Paprikapulver, Kräuter der Provence, einen Teelöffel Salz und das Öl zugeben und alles gut mischen. Kartoffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.

Kabeljaufilets waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in dem Polentagrieß wenden. In einer Pfanne im heißen Rapsöl von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben etwa 5 Minuten im Ofen warm stellen.

Für die Senfcreme das Eigelb mit dem Senf und Essig verrühren. Das Öl tröpfchenweise zugeben und mit einem Schneebesen unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Den Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets mit den Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten, je einen Esslöffel Senfcreme darauf geben und mit Gartenkresse bestreuen.

Horst Lichter am 02. Mai 2015