

Kabeljau in der Pfanne

Für 4 Portionen

4 Knoblauchzehen 4 EL Olivenöl 4 Kabeljaufilets, à 150 g
2 EL Weizenmehl, 405 Salz, Pfeffer 2 EL Butterschmalz
1 Zitrone

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei kleiner Temperatur erhitzen und den Knoblauch darin andünsten, bis er weich ist. Den Knoblauch und das Olivenöl in ein kleines Schälchen füllen und beiseitestellen.

Kabeljau trocken tupfen. Rundherum in etwas Mehl wälzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kabeljaufilets darin, je nach Dicke der Filets, bei mittlerer Hitze 2-4 Minuten pro Seite braten, bis sie außen goldbraun und innen glasig-zart sind.

Zitrone waschen, abtrocknen und vierteln. Den Fisch vor dem Servieren mit etwas Zitrone und Knoblauchöl beträufeln.

NN am 10. April 2026