



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Kabeljaufilet mit Bacalao-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

Fisch:

160 g Bacalao
insgesamt 100 g Butter
80 g Pankobrösel
Salz
2 Flaschentomaten
60 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
½ Bund Basilikum
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Alaska-Kabeljau-Filets, ca. à 180 g
20 g Mehl
20 ml Erdnussöl, zum Anbraten
30 g mittelscharfer Senf

Beilage:

2 Zweige Rosmarin
800 g Süßkartoffeln
15 g Ahornsirup

Zubereitung:

1. Bacalao mindestens drei Stunden oder über Nacht wässern, dann abtropfen. Backofen auf 200°C Oberhitze vorheizen und eine Auflaufform mit 15 g Butter ausstreichen. Pankobrösel in einer Pfanne in 60 g Butter goldbraun braten, dann leicht salzen. Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dann zusammen mit den getrockneten Tomaten fein würfeln. Basilikum von den Stielen zupfen und – bis auf einige schöne Blätter - fein schneiden. Bacalao, zerpfücken, dann mit Pankobröseln, Tomaten sowie Basilikum mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
2. Für die Beilage Rosmarin von den Stielen streifen und fein schneiden. Süßkartoffeln schälen, grob schneiden und in kochendem Salzwasser weichkochen, dann abgießen und stampfen. Rosmarin, restliche Butter sowie Ahornsirup dazugeben und mit Salz abschmecken.
3. Fischfilet kalt abbrausen, trocknen, salzen, in Mehl wenden und in einer Pfanne in Öl bei hoher Hitze kurz von beiden Seiten anbraten, dann mit Senf bestreichen, mit der Bröselmasse belegen und in die Auflaufform setzen. 10 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene knusprig backen, dann zusammen mit dem Süßkartoffelpüree servieren und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Min. + Wartezeit





Nährwerte:

Energie: 760 kcal/ 3190 kJ

Eiweiß: 49 g

Fett: 31 g

Kohlehydrate: 66 g