



## Kabeljau mariniert in Dillbackteig auf Wurzelgemüse

### Zutaten (für vier Portionen)

550 g Kabeljaufilet  
Saft von einer Zitrone  
1 TL Chiliflocken  
2 EL Olivenöl  
120 g Mehl  
2 Eier  
150 ml Milch  
3 Dillzweige  
2 EL Olivenöl  
3 Rosmarinzweige  
150 g Kartoffeln  
150 g Petersilienwurzeln  
150 g Karotten  
1 EL frischer Kurkuma  
150 g Milch  
1 EL Olivenöl  
1 Frühlingszwiebel  
2 EL Tomatenpüree  
200 ml Tomatensaft  
3 EL Tomatenketchup  
2 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
1 TL Knoblauchsatz

### Zubereitung (circa 40 Minuten)

Kabeljaufilet quer halbieren, mit Zitronensaft, Chiliflocken, etwas Olivenöl marinieren, kurz einziehen lassen. Eigelb vom Eiweiß trennen, Eiweiß steif schlagen. Mehl in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Milch, Eigelbe, gehackten Dill zufügen, gut verrühren, geschlagenes Eiweiß mit unterheben.

Fischfilets mehlieren, im Backteig wenden, etwas abtropfen lassen, in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb ausbacken, Rosmarinzweige zum Aromatisieren zugeben. Zur Seite stellen und mit Restwärme durchziehen lassen.

Kartoffeln, Petersilienwurzeln und Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden, in wenig Gemüsebrühe weichkochen und abschütten. Frisch geriebenen Kurkuma und Milch zufügen, fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Frühlingszwiebelröllchen in heißem Olivenöl kurz angehen lassen, Tomatenmark einrühren, Tomatenpüree und Ketchup zugeben, mit Tomatensaft aufgießen und mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen. Als Spiegel auf einem flachen Teller angießen, Fischfilets halbieren und daraufsetzen. Das Wurzelgemüse-Püree daneben anhäufen, mit Dillsträußchen garnieren.

### Nährwerte pro Portion

525 kcal - 22 g Fett - 37 g Eiweiß - 48 g Kohlenhydrate - 4 BE  
Dieses Gericht ist pescetarisch.