



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.