

Kabeljau mit Zwieback – Zitronenkruste und Mandelblumenkohl

T. Grandits



Rezept für 4

Zutaten Kabeljau

4 Stück Kabeljaufilet à

120g

125 g Butter, weich

3 EL Zwiebelwürfel,

blanchiert

1 Zitrone, Abrieb

1 grosse Prise Salz

Pfeffer aus der Mühle

50 g Zwieback, grob

gemahlen oder zerstoßen

Zutaten Blumenkohl

1 Stück Blumenkohl

3 EL Butter

2 EL geröstete Mandelstifte

Zubereitung Kabeljau

Die Butter schaumig schlagen, Zwiebelwürfel und Zitronenabrieb, sowie Salz und Pfeffer dazugeben. Zwieback unterrühren und die Masse zu einer Rolle formen. In Folie gewickelt im Kühlschrank durchkühlen lassen. Die Fischfilets mit Salz würzen, in eine gebutterte ofenfeste Form legen und etwas Zitronensaft dazugeben. ½ cm dicke Scheiben der Kruste auflegen, in den vorgeheizten Garraum schieben und je nach Dicke 8–10 Minuten mit Heissluft 200 °C backen.

Zubereitung Blumenkohl

Blumenkohl in Röschen teilen und im kochenden Salzwasser 2–3 Minuten garen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mandeln dazugeben und mit dem Blumenkohl mischen und mit Salz abschmecken.



Anrichten

Garstufe Kabeljau

Mit Vorheizen

8-10 Minuten | Heissluft 200 °C