



[shop.deutschesee.de](http://shop.deutschesee.de)

## Kabeljau aus Aquakultur in Norwegen

mit Kartoffelstampf und brauner Butter

### Zutaten für 4 Personen

**Fisch:** Online kaufen im → [shop.deutschesee.de](http://shop.deutschesee.de)

2 Pckg	Kabeljaufilet mit Haut aus Aquakultur in Norwegen
(à ca. 400g)	
ein Schuss	Olivenöl
ein Schuss	Weißwein „Capitel Croce“, Anselmi
50 g	Butter
Je 2 Zweige	Thymian und Rosmarin
etwas	Meersalz

### Kartoffelstampf:

700 g	mehligkochende, mittelgroße Kartoffel mit Schale
ca. 500g	grobes Meersalz
100 ml	Milch
200 g	Butter
100 ml	Olivenöl
etwas	Meersalz
100 g	grober Senf
kleines Bund	glatte Petersilie

### braune Butter:

200 g	Butter
-------	--------

### Zubereitung:

- ▶ Für das Kartoffelstampf die gewaschenen Kartoffeln auf dem Meersalz im Backofen bei 140 °C für ca. 50 Minuten garen (mit Hilfe eines Messers überprüfen, ob die Kartoffel weich ist)
- ▶ Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen. Die Milch mit Butter und Olivenöl erwärmen und die noch warmen Kartoffeln vorsichtig in die Milch einrühren
- ▶ Mit Meersalz und groben Senf abschmecken, grob gehackte Petersilie hinzufügen
- ▶ Die Butter in einem Topf solange leicht köcheln lassen, bis sie leicht braun wird und ein nussiges Aroma entfaltet
- ▶ Den Fisch in einer heißen Pfanne auf der Hautseite cirka 3 Minuten in Olivenöl anbraten, den Fisch drehen, die Hitze herunterdrehen, den Wein, die Butter und die Kräuter hinzufügen, salzen und den Fisch in cirka zwei Minuten garziehen lassen
- ▶ Das Kartoffelstampf mit dem Kabeljaufilet und der braunen Butter anrichten