



shop.deutschesee.de

Kabeljau

mit lauwarmer Kapern-Zitronenvinaigrette und geschmortem Salat

Zutaten für 2 Personen

Fisch: Online kaufen im → shop.deutschesee.de

1 Pckg. Kabeljaufiletportionen
Olivenöl
Fleur de Sel
30 g Butter
Schuss Noilly Prat
Dillzweig

Vinaigrette:

100 ml Olivenöl
ca. 20 ml weißen Balsamico
2 BIO-Zitronen
Schuss Noilly Prat
etwas Zucker oder Honig
1 Msp. Senf
Zerstoßener Pfeffer, Fleur de Sel
50 g Kapern
Dill und glatte Petersilie, gehackt

Salat:

Butter
Zucker
2 Romana-Salatherzen

Zubereitung:

- ▶ Für die Vinaigrette alle Zutaten bis auf die Kräuter und die Zitronen vermengen.
- ▶ Den Abrieb einer halben Zitrone ebenfalls zu der Vinaigrette hinzufügen.
- ▶ Die Zitronen filetieren und den entstehenden Saft zur Vinaigrette hinzufügen.
- ▶ Die Kabeljaufiletportionen in Olivenöl mit etwas Fleur de Sel von der Hautseite anbraten, umdrehen, Butter, Noilly Prat, Dillzweig hinzufügen, bei sehr milder Hitze garziehen lassen.
- ▶ Salatherzen putzen und der Länge nach vierteln.
- ▶ Etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, etwas Butter und die Salatherzenviertel hinzufügen, salzen.
- ▶ Die Vinaigrette leicht erwärmen, die Zitronenfilets und die Kräuter hinzufügen.
- ▶ Den Fisch mit den Salatherzen und der Vinaigrette anrichten.