






Kabeljau mit isländischem Kartoffelpüree & Roggenbrot

 Mittel  40 min  4 Personen

Zutaten

- 800 g ISLYNT-Kabeljaufilet mit Haut
Art.-Nr. 83861 auf www.deutschesee.de/shop
- 4-5 rote Zwiebeln
- 160 g Zucker
- Meersalz
- 100 ml weißer Aceto Balsamico
- 100 ml Rotwein
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Honig
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 600 ml Milch
- neutrales Pflanzenöl
- 4 Scheiben Roggenbrot

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Zunächst Kartoffeln waschen und in der Schale weichkochen. Kabeljaufilet mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein gefettetes Backblech legen. Fisch im Ofen für 20 Minuten bei 120 °C garen.

Schritt 02

Für das Püree die Zwiebel fein würfeln und in Butter anschwitzen. Zwiebelwürfel mit Mehl bestäuben und mitschwitzen. Die Milch hinzufügen und für 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die gegarten Kartoffeln pellen abgießen und grob würfeln. Kartoffelwürfel in die Sauce geben und leicht andrücken. Gegartes Kabeljaufilet mit 2 Gabeln grob zerteilen, dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 03

Für die Zwiebelmarmelade die roten Zwiebeln würfeln und mit Zucker, einer Prise Meersalz, Essig, Rotwein und Thymian aufkochen. Bei mittlerer Hitze kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Schritt 04

Das Brot in Scheiben schneiden, das Püree darauf verteilen und mit der Zwiebelmarmelade servieren. Dazu passen Radieschen und Kresse.

Tipps & Tricks

Backen Sie das süße Roggenbrot „Rúbraud“ ganz einfach selbst. Der süßliche Geschmack des saftigen Brotes lohnt sich – versprochen!



[Zum Rezept](#)

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür