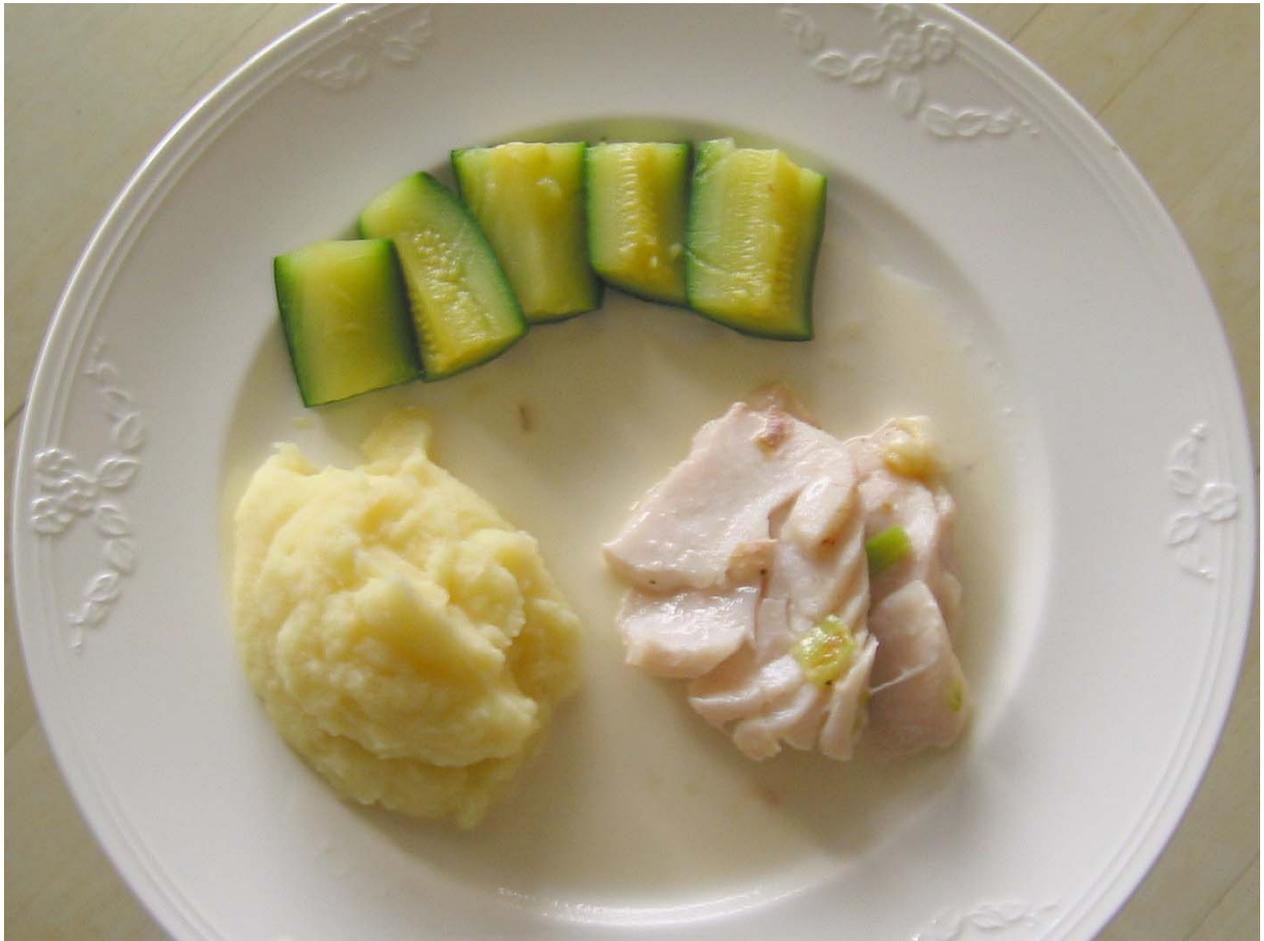


Kabeljau mit Zucchini

Cabillaud avec courgettes



Zutaten für zwei Personen:

250 g Kabeljau
1 Zitrone
1/2 EL Olivenöl
1 Ecke Butter
2 EL Mehl
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Frühlingszwiebel
1 mittlerer Zucchini
300 ml Gemüsebrühe

Fischsauce:

150 ml Weißwein
150 ml Fischfond
50 ml Sahne

1. Kabeljau waschen, trocknen, in Portionsstücke teilen. 10 Minuten mit Zitronensaft säuern. Frühlingszwiebel putzen und schräg in Röllchen schneiden.
2. Kabeljau wieder trocknen und in gesalzene Mehl wenden. Mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen.
3. Olivenöl mit einer Ecke Butter in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Frühlingszwiebel kurz andünsten, dann wieder herausnehmen.
4. Kabeljau einlegen und einige Minuten auf beiden Seiten braten.
5. Inzwischen Zucchini waschen, trocknen, Enden

abschneiden, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Abschnitte teilen. Etwa 5 Minuten in der Gemüsebrühe dünsten.

6. Kabeljau mit der Fischsauce ablöschen und auf vorgewärmten Tellern servieren. Mit den gebratenen Frühlingszwiebeln garnieren.

Fischsauce:

In einer Sauteuse oder einem kleineren Topf Weißwein auf die Hälfte einkochen, Fischfond dazu geben, wieder einkochen. Sahne zugeben und weiter einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hinweise:

Rezeptanregung: Strandrestaurant Tahiti-Plage in Saint-Tropez.

Als weitere Beilage selbst gestampfte Kartoffelpüree wählen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fisch, Kabeljau, französisch

Rezept und Foto: Walter Stand 11.01.2024