

Gebratener Kabeljau auf Rote-Bete-Püree



Zutaten (für 4 Portionen)

FÜR DIE ROTE-BETE-CHIPS

- 500 g Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz

FÜR DAS ROTE-BETE-PÜREE

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Rote Bete
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

FÜR DEN KABELJAU

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill Schnittlauch)
- 75 ml Olivenöl
- 4 Kabeljaufilets (mit Haut, à ca. 200 g)
- Salz und Pfeffer
- 60 g Mehl
- 1 - 2 EL Butterschmalz

Nährwerte

Pro 100 Gramm

120 kcal
7 g Eiweiß
7 g Fett
8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten zzgl. 30 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Backofen auf 140 °C Heißluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Für die Chips Rote Bete schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln, dabei am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten. In einer Schüssel mit Öl und Salz mischen sowie nebeneinander auf den Backblechen verteilen. Sie sollten sich nicht überlappen, damit die Chips schön knusprig werden.
3. Chips im heißen Ofen 25 - 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden und immer wieder die Ofentür kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
4. Inzwischen für das Püree Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Rote Bete ebenfalls schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Beides in kochendem Salzwasser 25 - 30 Minuten garen.
5. Für den Fisch Knoblauch schälen und andrücken. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, ggf. die Blättchen und Spitzen abzupfen und alles fein hacken. Knoblauch, Zitronenschale, Kräuter und Olivenöl verrühren sowie bis zum Servieren durchziehen lassen.
6. Kabeljaufilets trocken tupfen. Rundum mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden, leicht abklopfen und im heißen Butterschmalz rundherum goldbraun und knusprig braten.
7. Milch erhitzen. Kartoffel-Rote-Bete-Mischung abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann Milch sowie Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Rote-Bete-Püree und Kabeljau auf Tellern anrichten. Alles mit dem Kräuteröl beträufeln, mit den Rote-Bete-Chips garnieren und servieren.



REISER RÄT

Wer mag, reicht etwas mit Apfelraspeln gemischten und mit Apfelessig sowie Kürbiskernöl beträufelten Feldsalat dazu.



MEIN MÖBELHAUS. **XXX Lutz**