

Kabeljaufilet auf Wirsingsalat

Zutaten:

Für 4 Personen

600g Kabeljaufilet
6 Esslöffel Zitronensaft,
frischgepresst
1/2 Kopf Wirsingkohl
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 Bund Thymian
4 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Mehl
30g Butterschmalz
schwarzer Pfeffer



Email vom 13.03.2008:

Grüezi mitenand,
hier das Foto zum Rezept "Kabeljaufilet auf Wirsingsalat". Das Rezept ist herrlich frisch und passt auch an ganz heißen Sommertagen.

Grüsse
Claudia Scherrer

Zubereitung:

Das Kabeljaufilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit 2 Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Wirsing in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Paprikaschoten putzen, entkernen, die weißen Innenhäute entfernen, unter fließendem kaltem Wasser waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Den restlichen Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen und die Thymianblättchen zugeben. Die Marinade nochmals abschmecken. Die Wirsingstreifen und die Paprikastücke mit der Marinade mischen und auf einer Platte anrichten. Den Fisch in Streifen schneiden und in Mehl wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin goldbraun braten und noch warm auf dem Salat anrichten.