

Kabeljaufilet auf norwegische Art

Zutaten:

Für 4 Personen

800g Kabeljaufilet
1 Teelöffel Salz
1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Weinessig
5 Pfefferkörner
2 Eier; hartgekocht
1 Tomate
125g Butter oder Margarine
1 Esslöffel Petersilie; gehackt
1 Esslöffel Schnittlauch; gehackt
2 Prise Pfeffer, schwarz
3 Messerspitzen Salz
2 Möhren
1 Zitrone

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Fischfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Für den Fisch einen Fischkessel oder Bräter 10 cm hoch mit Wasser füllen. Salz, geschälte Zwiebel, Essig und Pfefferkörner hineingeben, alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, Fischfilet einlegen und bei schwacher Hitze ca. 5 - 7 Minuten ziehen lassen. Dabei den sich bildenden Schaum abschöpfen. Den Fisch herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen. 1/2 Tasse vom Fischesud zurückbehalten. Für die Eiersauce Eier schälen und hacken. Tomate häuten, klein schneiden und die Kerne entfernen. Butter in einem Topf zerlassen. Den Fischesud mit den Eiern, der Tomate, der Petersilie und dem Schnittlauch einrühren. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken und erhitzen. Die Möhren schaben, in Scheiben schneiden, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und auf dem Kabeljau anrichten. Die Sauce gesondert reichen. Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.