

Kabeljaufilet im Maishemd auf Selleriegemüse

Zutaten:

Für 4 Personen

- 1/2 Staude Stangensellerie
- 1 rote Peperoni
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Deziliter Gemüsebouillon
- 500g Kabeljaufilet
- 1/2 Zitrone; Saft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Wasser
- 200g Maismehl
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- 4 Esslöffel Bratbutter
- 2 Deziliter Creme fraiche
- 1 Bund Dill
- 8 schwarze Oliven

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:

Den Stangensellerie waschen und rüsten. Die Sellerieblätter entfernen. Die Zweige in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Stangensellerie und Peperoni beifügen und andünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Das Gemüse zugedeckt 15 bis 20 Minuten weich dünsten.

Inzwischen die Kabeljaufilets halbieren und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Suppenteller Ei und Wasser verquirlen. In einem zweiten Teller das Maismehl bereitstellen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feinste Streifchen schneiden. Mit dem Maismehl mischen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Die Kabeljaufilets zuerst im Maismehl wenden, dann durch das Ei ziehen und noch einmal im Maismehl wälzen. Die Panade gut andrücken. Die Bratbutter erhitzen. Die Fischfilets in Portionen auf jeder Seite während 2 bis 3 Minuten goldgelb braten. Ungedeckt im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Während der Fisch brät, den Dill fein hacken. Mit der Creme fraiche mischen und leicht salzen. Die Oliven halbieren, entsteinen und zum Selleriegemüse geben. Den Kabeljau auf dem Gemüse anrichten. Die Creme fraiche-Sauce separat dazu servieren.