



Gebratenes Kabeljaufilet

auf Paprikagemüse mit Honig und Chili



Zutaten

- 600 g Kabeljaufilet
- 4 rote Spitzpaprika
- 10 Schalotten
- 8 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Honig
- 2 EL geröstete Pinienkerne
- 0,4 l Gemüsebrühe
- Pfeffer aus der Mühle, Salz
- natives Olivenöl extra
- Chiliflocken
- Mehl

Zubereitung

Kabeljau in 8 gleichmäßige Stücke schneiden, mit etwas Olivenöl bepinseln, mit Pfeffer und Chiliflocken würzen und kalt stellen.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, die Kerne ausspülen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwei Schalotten in Scheibchen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, die Hälfte der geschnittenen Paprika zugeben, mit Pfeffer würzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Gemüse weich dünsten lassen und anschließend fein pürieren.

Die Soße mit etwas Salz und Chiliflocken abschmecken und den Honig zugeben. Lauchzwiebeln der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden, die restlichen Schalotten vierteln. Lauchzwiebeln, Schalotten und die geschnittene Paprika in Olivenöl anbraten, würzen, bei geringer Hitze bissfest garen und zur pürierten Soße geben.

Den Kabeljau kurz vor dem Braten mit Salz würzen, in etwas Mehl wenden und in Olivenöl saftig braten.

Anrichten:

Das Gemüse mittig auf einem Teller anrichten, die gebratenen Fischfilets darauf setzen und das Gericht mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Mein Tipp:

_ Sie können das Gericht auch mit Seelachs, Forellen- oder Karpfenfilet zubereiten.