

Fischrezepte

Auflauf Aus Kabeljau Und Kartoffeln - Fischhotel

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Teigwaren, Fisch, Auflauf, Fisch, Niederlande, Holland

700 g	Festkochende Kartoffeln	Salz
1	Bund Krause Petersilie	Frischgemahlener Pfeffer
1	Sehr große Zwiebel	150 ml Trockener Weißwein
500 g	Kabeljaufilet	1 Naturbelassene Zitrone
30 g	Butter; ca.	

Auch dieser Auflauf schmeckt im Frühling am besten, wenn der beste Kabeljau aus dem Nordatlantik und der Nordsee gefischt wird. Der kulinarische Wert seines festen, mageren und trotzdem zarten Fleisches wird gern unterschätzt - sicherlich auch deshalb, weil er so weit verbreitet und kein gesuchtes Lebensmittel ist.

Die Kartoffeln waschen, schälen, in Scheiben von 5 mm Dicke schneiden und diese in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe, den Kabeljau in kleine Stücke schneiden. Eine Auflaufform, die groß genug ist, den Fisch in einer Lage zu fassen, mit etwas Butter einfetten. Den Kabeljau leicht salzen und pfeffern und auf den Boden der Form legen. Erst die Zwiebelringe, dann Kartoffelscheiben und Petersilie darüber verteilen. Die Petersilie sollte den Auflauf dicht bedecken. Salzen, pfeffern und den Wein angießen. Die Zitrone in Scheiben schneiden, auf den Auflauf legen. Butterflöckchen darauf setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C (Umluft 160° C) etwa 30 Min. backen, bis Fisch und Kartoffelscheiben gar sind. Sofort Auftragen. Vor dem Servieren die Zitronenscheiben entfernen. Entscheidend für das Gelingen dieses Rezeptes ist, dass Kartoffeln und Fisch zum selben Zeitpunkt fertig gegart sind.

Tipp: Frischer Fisch riecht nicht nach Fisch. Das gilt auch für Filets, die fest, glänzend und elastisch und frei von Verfärbungen sein sollten. Tiefkühlware, die Sie langsam im Kühlschrank auftauen sollten, wurde meist fangfrisch auf See eingefroren. Greifen Sie darauf zurück, wenn Sie bei Filets aus der Theke eines Händlers Zweifel an der Frische haben. Es empfiehlt sich, Fisch nur an den Tagen zu kaufen, an denen der Fischhändler eine neue Lieferung erhält. Fragen kostet nichts.