

# Pellkartoffeln Rezepte

## Bacalhau A Gomes De Sa - Stockfisch Mit Pellkartoffeln

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Diabetes, Fisch, Olive, Portugal, Stockfisch, Diabetiker

---

110 g Stockfisch Oder -Kabeljau	20 g Käse, gerieben
960 g Pellkartoffeln	20 g Butter
4 Olivenöl	1 Ei
2 Gemüsezwiebeln	-hartgekocht
1 Knoblauchzehe	1/2 Petersilie
Salz	Essig
100 g Schwarze Oliven	Pfeffer

---

Wird Stockfisch (getrockneter Kabeljau) verwendet, wird dieser am Vortag unter kaltem Wasser gewaschen, in Stücke gebrochen und in kaltes Wasser gelegt. 24 Stunden wässern, dabei das Wasser mehrmals erneuern.

Am nächsten Tag den Fisch aufrollen (mit der Haut nach außen), mit Schnur zusammenbinden und in frischem Wasser zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze den Fisch ca. 15 Min. garziehen lassen.

Bei Verwendung von frischem Kabeljau Wasser zum Kochen bringen, Fisch im Ganzen und unaufgerollt darin garziehen. Auf ein Sieb geben, abtropfen lassen; gegebenenfalls Schnur, Haut und Gräten entfernen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und in Ringe geschnittene Zwiebeln darin glasig werden lassen. Knoblauch schälen, mit Salz zerdrücken und zu den Zwiebeln geben.

Pellkartoffeln garen, pellen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl bestreichen, alle Zutaten abwechselnd einschichten. Oliven in Ringe schneiden und über den Auflauf verteilen. Mit geriebenem Käse und Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C goldgelb backen. Vor dem Servieren mit Eischeiben und reichlich frisch gehackter Petersilie garnieren.

Zum Essen gehören einige Spritzer Essig und frisch gemahlener Pfeffer.

Pro Person ca. : 440 kcal - Eiweiß : 31 Gramm - Fett : 17 Gramm - Kohlenhydrate : 41 Gramm  
Broteinheiten : 3 - Anzurechnen : 37g