

# Kabeljau

## MIT SCHMORGURKE UND KRÄUTERN



**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Utensilien:** Brett, Messer, Topf, Pfanne, Schüssel, Reibe, Schneebesen

### Zubereitung:

1. Gurken schälen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Gurken und Schalotten zugeben und ca. 3 Minuten braten. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Thymian waschen und trocken schütteln. Thymian zu den Gurken geben und alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.

2. Restliche Kräuter waschen und trocken schütteln. Sauerampfer und Borretsch in feine Streifen schneiden und zu den Gurken geben. Spitzen und Blätter der restlichen Kräuter abzupfen. Schmorgurken mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten für 4 Personen:

2	Salatgurken
2	Schalotten
100 g	Speckwürfel
100 ml	Weißwein, trocken
2 Stiele	Thymian
1 Pk.	Grüne Soße Kräuter
1 EL	Senf, grobkörnig
1 EL	Weißweinessig
	Salz
	Pfeffer
½	Bio-Zitrone
2	Prisen Zucker
4 EL	Olivenöl
4	Kabeljaufilets mit Haut (à ca. 160 g)
2 EL	Mehl
2 EL	Sonnenblumenöl

### Von Lacroix benötigen Sie:

200 ml Lacroix Bio Gemüse Fond

3. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronenabrieb und -saft, Zucker und Olivenöl in einer Schüssel mischen.

4. Hautseite vom Fisch vorsichtig einschneiden und Filets in Mehl wenden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Kabeljau mit der Hautseite zuerst ca. 3 Minuten braten. Fisch wenden und ca. 2 Minuten braten. Gurken und Fisch anrichten, mit restlichen Kräutern garnieren und mit Vinaigrette beträufeln.

**Tipp:** Beim Braten den Fisch mit einem kleinen Topf oder einer Pfanne beschweren. So bleibt die Hautseite gleichmäßig auf dem Pfannenboden und man erhält ein schöneres Bratergebnis.