



Fisch Rezepte

Kabeljau gefüllt

(Zutaten für 4 Personen)

- 1 kg küchenfertiger Kabeljau (ganzer Fisch)
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Eigelb
- 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Stängel Petersilie
- 3 Karotten
- 2 Lorbeerblätter, 1 Gewürznelke
- 1.500 ml Wasser

Zubereitung

1. Den Kabeljau unter fließendem Wasser reinigen, mit Zitronensaft beträufeln, innen und außen salzen.
2. Die Kartoffeln schälen und danach mit 2 Karotten in etwas Wasser weichdünsten. Danach abkühlen lassen.
3. Die Kartoffeln mit 2 Karotten pürieren und zusammen mit dem Eigelb und der Petersilie gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Die fertige Farce in den Kabeljau füllen und den Fisch danach zunähen.
5. Die Zwiebel in Scheiben schneiden, die restliche Karotte in feine Stifte schneiden.
6. Nun das Wasser in einen Topf füllen und zusammen mit den Lorbeerblättern, der Nelke, den Zwiebelscheiben und den Karottenstiften 15 Minuten lang kochen.
7. Danach den Kabeljau auf ein Gitter legen und in dem Sud ca. 20 Minuten ziehen lassen.
8. Auf einer vorgewärmten Platte zusammen mit den Karottenstiften anrichten.

Hinweis: Kabeljau und Dorsch bezeichnen den gleichen Fisch: bei Dorschen handelt es sich um junge Fische, die hauptsächlich in der Ostsee leben. Ältere und geschlechtsreife Fische, die nicht in der Ostsee vorkommen, nennt man Kabeljau.