



Kabeljau mit Parmesan-Walnuss-Kruste

Zutaten:

180g p.P. Kabeljau
50g Parmesan
1 Süßkartoffel
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 EL Walnüsse
2 EL Creme Fraiche
Tomaten
Chiliflocken
3 Toast
Kräuter
Salz/Pfeffer
Öl



Zubereitung:

Entfernen Sie die Kruste vom Toast und hacken Sie ihn fein durch. Bröseln Sie den Toast anschließend in eine Schüssel. Hacken Sie den Parmesan fein durch und geben Sie sie zu den Toastbröseln. Hacken Sie Petersilie und Walnüsse durch und geben Sie alles ebenfalls in die Schüssel. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Entfernen Sie gegebenenfalls die Sehnen aus Ihrem Kabeljaufilet und schneiden Sie es in 4 gleichgroße Stücke. Würzen Sie mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer. Erhitzen Sie Öl in einer feuerfesten Pfanne und legen Sie die Kabeljaufiletstücke mit der Hautseite in die Pfanne. Geben Sie etwas Creme Fraiche und Öl in die Schüssel mit den Toastbröseln. Mischen Sie alles gut durch und verteilen Sie alles auf den Kabeljaufilets. Stellen Sie die Pfanne direkt in den Ofen, bei 210°C mit Grillfunktion für maximal 10 Minuten.

Schneiden Sie die Süßkartoffel in feine Scheiben. Braten Sie die Scheiben in einer Pfanne mit Öl aus. Mit Salz und Pfeffer würzen. Braten Sie die Süßkartoffeln, bis sie auf beiden Seiten goldgelb sind.

Erhitzen Sie Öl in einem Topf. Hacken Sie Zwiebel und Knoblauch fein durch und schwitzen Sie sie in dem Topf an. Teilen Sie ihre Tomaten und geben Sie sie auch in den Topf. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und Rosmarin. Geben Sie Creme Fraiche in den Topf und lassen Sie es kurz aufkochen. Hacken Sie noch etwas Petersilie und fügen Sie es kurz vor dem Servieren in die Soße hinzu.

Fertig! Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen.