Kabeljau auf Spitzkohl

Edel und einfach zugleich. Zarter Kabeljau auf cremigem Spitzkohl ist ein Gericht in perfekter Balance zwischen Hausmannskost und Gourmetküche. Wir lieben das Fischgericht mit Hasselback Potatoes, es kann auch ohne Beilage oder mit Bratkartoffeln, Kartoffelgratin oder Röstkartoffeln oder Rosmarin-Kartoffeln gereicht werden.

Kabeljau auf Spitzkohl | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Portionen): 4 Kabeljaus-Filets (zusammen circa 550 Gramm)| 1,1 Kilo Spitzkohl | 200 Gramm Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 125 Gramm Speck | 50 Gramm Butter | 400 Milliliter Weißwein | 260 Milliliter Sahne | 2 Esslöffel Dijonsenf | 2,5 Esslöffel Mehl | 2 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | Zitronensaft | 2 Esslöffel Öl

Kabeljau auf Spitzkohl | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (45 Minuten): 1. Spitzkohl vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. 2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 3. Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen, knusprig braten und herausnehmen. 4. Zwiebeln, Knoblauch und Spitzkohl in die Pfanne geben und zusammen anbraten, dabei regelmäßig wenden. 6. Bevor der Weißkohl Röstaromen annimmt, mit Weißwein ablöschen. 7. Währenddessen in einem kleinen Topf die Butter schmelzen, Mehl einrühren und mit Sahne ablöschen. 8. Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. 9. Spitzkohl mit der Sauce vermengen und warmhalten. 10. In einer Pfanne Öl erhitzen, dann den Kabeljau von beiden Seiten drei Minuten braten. 11. Spitzkohl auf vier Teller verteilen und den Kabeljau darauf anrichten und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Dazu passen hervorragend: Hasselback Potatoes, Bratkartoffeln, Kartoffelgratin oder Röstkartoffeln oder Rosmarin-Kartoffeln! Jetzt noch mehr Fischgerichte sowie mehr Weißkohlgerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 720 Kalorien | 43,7 Gramm Fett | 30,9 Gramm Kohlenhydrate | 43,2 Gramm Eiweiß