



[Drucken](#)

Kabeljaufilet mit Crème-fraîche-Senf-Sauce



Zutaten für 4 Personen

- 600 g Kabeljaufilet
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Möhre
- 80 g gelbe und grüne Zucchini
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 Ei
- 1 TL Speisestärke

Für die Petersilienkartoffeln:

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält
- 1 EL Distelöl
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz

Für die Senf-Sauce:

- 100 g bayerische Crème fraîche
- 50 g bayerischen Joghurt (1,5%)
- 2-3 EL bayerische Milch
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kabeljaufilet in 4 Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Möhre schälen in sehr feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und sehr klein würfeln.
2. Kartoffeln in Salzwasser garen. Den Fisch im heißen Öl von jeder Seite 1 Minute braten, auf ein Blech legen. Im verbliebenen Öl Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Möhre und Zucchini kurz mitschwitzen, mit Thymian bestreuen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln abgießen, Öl und Petersilie zufügen, kurz durchschwenken, warm halten.
3. Ei verquirlen, Stärke unterrühren, das Gemüse zufügen, alles gut vermengen. Salzen, pfeffern, die Mischung auf den Filets verteilen und 4 Minuten grillen. Saucenzutaten verrühren; alles auf Tellern anrichten.