



Zeitaufwand:
20 Minuten



Knusperkrustiger Kabeljaurücken

Fischstäbchen mal anders!

Das schmeckt nicht nur Kindern.

Zutaten pro Person:

- ein schönes Stück Kabeljaurücken von etwa 250 g
- ein paar Pellkartoffeln vom Vortag (es lohnt sich immer ein paar mehr zu kochen)
- krause Petersilie
- eine Bio-Zitrone
- ein Ei
- Semmelbrösel
- spanische Aioli (das Rezept findet ihr hier auf meinem Blog: „Eine Reise nach El Andaluz im Oktober“ - ein leckeres Mitbringsel, sehr schnell und einfach gemacht).

Wir haben:

- Die Pellkartoffeln schälen und in 1 cm starke Scheiben schneiden. In einem Behälter mit Curcuma einstäuben. In reichlich Olivenöl mit einer angedrückten Knoblauchzehe - oder zwei - bei mittlerer Hitze knusprig braten.
- Den Kabeljaurücken kurz abspülen, trockentupfen. Dabei nochmal schauen, dass wirklich keine Gräten darin sind (Kindern ist sonst der Genuß verdorben!)
- leicht salzen, in dem aufgeschlagenen Ei und dann in den Semmelbröseln wälzen bis alles schön bedeckt ist. In Olivenöl von allen Seiten knusprig ausbacken.
- Petersilie waschen und trocken schleudern - also richtig trocken! Zur Probe auf einem Stück Haushaltspapier abklopfen. Stiele dran lassen.
- 2 bis 3 Minuten frittieren.
- Anrichten, die Aioli dazu und genießen.

Zurück zum Blog:
opaskitchen.blog



Text und Bild
© Reiner Rosenwald
www.opaskitchen.blog
reiner.rosenwald@gmail.com