



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Zitronen-Kabeljau mit Süßkartoffel-Talern

Zutaten für 4 Personen:

Süßkartoffel-Taler:

500 g Süßkartoffeln
3 Lauchzwiebeln
2 Eier
100 g Mehl
¼ TL getrockneter Salbei
Ca. 5-7 EL Paniermehl

Spinatgemüse:

800 g frischer oder tiefgekühlter Spinat
1 Schalotte
2 ½ EL Butter
2 EL Crème fraîche
Frisch geriebene Muskatnuss

Fisch:

1 kleine Bio-Zitrone
½ TL bunte Pfefferkörner
2 EL Olivenöl
8 Stücke Alaska Kabeljaufilet (ca. 800 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen, waschen und fein raspeln oder reiben. Bei den Lauchzwiebeln die Wurzelenden und das obere Grün entfernen, die Lauchzwiebeln in sehr feine Ringe schneiden und waschen. Süßkartoffeln, Lauchzwiebeln, Eier, Mehl und Salbei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Süßkartoffelteig mit feuchten Händen kleine Plätzchen formen und in Paniermehl wenden.
2. Spinat waschen, trocken schleudern und putzen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Spinat in ½ EL erhitzter Butter 8-10 Minuten dünsten. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Pfefferkörner in einem Mörser leicht andrücken. Öl mit etwas Zitronenabrieb und –saft, sowie Pfeffer erhitzen. Kabeljau waschen, trocken tupfen, salzen und in dem Zitronen-Pfeffer-Öl von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.
3. Spinat mit Crème fraîche verfeinern und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Süßkartoffel-Taler in der übrigen erhitzten Butter von beiden Seiten knusprig braten. Zitronen-Kabeljau mit Spinat und Süßkartoffel-Talern auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nährwerte:

Energie: 710 kcal/ 2980 kJ
Eiweiß: 56 g
Fett: 23 g
Kohlehydrate: 62 g