

## Kabeljau mit saftigen Gurken-Senf-Gemüse



Aschermittwoch ist Fischzeit. Der Fisch als christliches Symbol. Aus diesem Grund und natürlich wegen des Fleischverzichtes sind am Aschermittwoch Fischspeisen weit verbreitet. Wir haben für Euch heute ein leichtes und leckereres Fischrezept!

### Zutaten für 4 Personen

300 g	festkochende Kartoffeln
1 Stück	Zwiebel
1 Stück	Salatgurke
400 g	Kabeljaufilet
1 Bund	Dill
1 TL	Butter
80 g	Schmand
2 TL	groben Senf
2 TL	Zitronensaft
1 TL	Öl (neutrales Pflanzenöl)
Salz, Pfeffer	

## Zubereitung Kabeljau:

- 1.** 300 g festkochende Kartoffeln schälen, mit Salzwasser bedeckt zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Min. garen.
- 2.** Zwiebel fein würfeln. Salatgurke schälen, längs halbieren, mithilfe eines Teelöffels entkernen und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. Kabeljaufilet (küchenfertig, ohne Haut) halbieren. Die Blättchen vom Dill abzupfen und grob schneiden.
- 3.** Butter in einem Topf zerlassen. Die feingewürfelten Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. dünsten. Gurken zugeben und weitere 2 Min. mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Wasser zugießen und aufkochen. Schmand und den groben Senf einrühren. Gurkengemüse nochmals mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Zitronensaft abschmecken. Gurkengemüse warmhalten.
- 4.** Jetzt Fisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 2-3 Min. braten. Kartoffeln abgießen, mit Gurkengemüse und Fisch anrichten und mit Dill bestreut servieren.



**TIPP zum Kabeljau:** Wer will, kann den Fisch nach dem Würzen etwas mehlieren. **Grund:** Fisch ist sehr zart und darf nicht zu heiß gebraten werden, damit er saftig bleibt. Für die appetitliche Bräune sorgt deshalb eine dünne Schutzschicht aus Mehl und Gewürzen. Außerdem sorgt die dünne Hülle dafür, dass der Fisch nicht an der Pfanne kleben bleibt.



### Tipps zur Gurke:

- Die Gurke besitzt **gesunde Inhaltsstoffe**: Wenig Kalorien, viele Vitamine und Mineralstoffe. 100 Gramm rohe Gurke enthalten nur etwa 12 Kalorien. Damit gehört die Gurke zu den **kalorienärmsten Lebensmitteln**.
- Das Gemüse enthält insbesondere **Vitamine** aus der B-Gruppe, aber auch Vitamin C und Vitamin E.