

# Kabeljau mit Kräuter-Haselnuss-Kruste und Petersilien-Kartoffeln



**Darf es wieder mal Fisch sein? Wie wär's mit einem zarten Kabeljaufilet, bedeckt mit frischen Kräutern und knackigen Haselnüssen?**

Der zarte und fettarme Kabeljau eignet sich perfekt für das Überbacken mit einer Kruste, da sein festes Fleisch beim Backvorgang nicht auseinanderfällt. Für dieses Rezept haben wir uns für eine Kruste aus Haselnüssen und frischen Kräutern entschieden, die dem Meeresfisch geschmacklich wie optisch das gewisse Etwas verleiht. Zur Beilage gibt's Petersilien-Salzkartoffeln mit Butter; als Alternative passt auch Trockenreis.

Gewusst? Dorsch ist nichts anderes als die Bezeichnung für jungen Kabeljau und gilt als einer der beliebtesten Fische bei Herrn und Frau Schweizer.

## Fisch

- 4 Kabeljaufilets à ca. 150 g
- 4 EL Paniermehl
- 4 EL Haselnüsse, gehackt
- Frische Petersilie, gehackt
- Frischer Dill, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Ein wenig Zitronensaft
- 70 g Butter, Raumtemperatur
- Salz und Pfeffer
- Etwas Öl

## Kartoffeln

- 800 g Kartoffeln, geschält
- 2 EL Butter
- Etwas Petersilie
- Salz

1. Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und im Salzwasser circa 20 Minuten kochen, bis sie gar sind.
2. Die Fischfilets mit Haushaltspapier abtupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

3. Alle Zutaten für die Kräuter-Haselnuss-Kruste vermischen.
4. Fisch in einer Pfanne mit etwas Öl kurz beidseitig anbraten. In eine ofenfeste Form legen, salzen, pfeffern und dick mit der Mischung bestreichen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze circa 20 Minuten garen.
6. Butter, frische Petersilie und Salz mit den leicht ausgekühlten Kartoffeln vermischen und diese zum Fisch servieren.

**Zubereitungsdauer: circa 35 Minuten**

**Rimbault-Pineau  
Cuvée Prestige  
Sancerre AOC**

Blasses Gelb. Duftet nach Spargeln, Stachelbeeren und Basilikum. Voller Körper. Im Gaumen ist er mineralisch und saftig zugleich.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)