



DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.

Dorsch (Skrei) mit ausgelassenem Bacon

Auf den Kabeljau kommt eine köstliche Speckbutter mit einem Hauch Ingwer, Erbsenpüree mit Chili sowie Backofenkartoffeln und Möhren. Ein einfaches und relativ schnelles Fischgericht, das für den Alltag genauso gut ist wie zum Feiern, und nach einer halben Stunde fertig.

Zutaten für 4 Personen

700-800	g	Dorschfilet grobes Salz (Flaksalz)
150	g	Bacon (Speck), gewürfelt neutrales Öl
2		Zehen Knoblauch
3-4		Zweige frischer Thymian
200	g	Butter
1-2	EL	Sojasoße
1	TL	frischer Ingwer, gerieben
1-2		Schalotten, feingehackt Zitronensaft, nach Belieben Salz und Pfeffer



Zubereitung

Den Kabeljau in 4 Portionen teilen, mit etwas grobem Meersalz bestreuen und ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

Den Kabeljau vom Salz abspülen und mit Küchenpapier abtupfen, dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Etwas neutrales Öl in die Pfanne geben (z.B. Mischung aus Rapsöl und Olivenöl) und den Fisch bei mittlerer Hitze mit der Haut nach unten braten. Goldbraun braten, dann den Fisch umdrehen.

Die Hitze ein wenig reduzieren und 1 EL Butter, Knoblauch und ein paar Thymianzweige dazu geben und kurze Zeit weiterbraten, bis der Fisch beginnt, zu „schuppen“.

Mit einem Esslöffel dabei mehrmals den Fisch mit dem Bratenfett beträufeln.

Den klein gewürfelten Bacon (Speck) in einer Pfanne braten, bis er knusprig ist.

Impressum: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

Email: info(at)dnfev.de

Internet: www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

Redaktion: Uta Kempf



DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.

Den Fisch vorsichtig aus der Pfanne heben und den Rest der Butter in die Pfanne geben. Goldbraun schmelzen lassen, aber darauf achten, dass sie nicht verbrennt.

Hitze reduzieren, Schalotten und den Ingwer hinzufügen und mit Sojasoße und Zitronensaft abschmecken. Thymian und Knoblauchzehen entfernen und den Speck hinzufügen. Den Kabeljau auf Erbspüree servieren und mit Speckbutter übergießen.

Dazu Backofenkartöfelchen mit Möhren.

Vel bekomme!

Impressum: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

Email: info@dnfev.de

Internet: www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

Redaktion: Uta Kempf