PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	30 min	easy

Rezept

KABELJAURÜCKENFILET UND PAK CHOI GEMÜSE

Bei uns gibt es in der Regel freitags frischen Fisch vom Wochenmarkt (der nun mal freitags ist)...und da wir sehr gerne Kabeljaurückenfilet essen, der Fischmann immer tolle Ware dabei hat, wird dieser Fisch sehr häufig bei uns gegessen. Auch wenn ich in der Tat eher so die Fleisch fressende Pflanze bin und sicher alles für ein gutes Steak stehen lässt, so ist der Fisch frisch vom Markt doch inzwischen eine sehr lieb gewonnene Routine geworden. Und dazu noch eine so wohl schmeckende und leichte dazu.
Nennt mich langweilig, aber wir essen ihn am liebsten (wie die meisten anderen Fischsorten auch) einfach in Olivenöl und Meersalzflocken lagernd, im Ofen gebraten. Wie sieht es bei Dir aus? Fisch lieber doch in geeigneter low carb Panade? Gebraten, gebacken?
Auf jeden Fall frisch muss der Fisch sein, dann wird er schnell zu einer kulinarischen Delikatesse.
Bon Apetit!

ZUTATEN

- 600 g Kabeljau- oder Kabeljaurückenfilet
- 3 Pak Choi
- 3-4 EL Sesam
- 2 EL Kokosöl
- Meersalzflocken – Fleur de Sel
- Olivenöl

Frischer Fisch auf den Tisch! Fischers Fritze heißt heute Hr. Wong und bringt frischen Fisch vom lokalen Marktstand mit.

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

VORBEREITUNG

Entweder, Du lässt die durchaus imposanten Gräten des Kabeljaus vom Händler entfernen, oder entfernst sie selbst, dann kann einem uneingeschränkten Geschmackserlebnis nicht entgegen stehen.

SCHRITT 1

Wasche den Fisch, tupfe ihn trocken, schneide ihn in handliche Portionen und lege diese in eine Auflaufform. Gib Olivenöl auf den Fisch und würze mit Meersalzflocken. Es darf gerne 2-4mm Olivenöl in der Auflaufform sein, so dass der Kabeljau darin baden kann.

SCHRITT 2

Gib die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft. Wenn dass Olivenöl Blasen schlägt und brutzelt, kannst Du den Fisch nach weiteren ca.3-4 min. herausnehmen. Dann ist er genau richtig und butterzart.

SCHRITT 3

Parallel gib den gewaschenen und zerteilten Pak Choi mit Kokosöl und Sesamkörnern in eine Pfanne. Dünste den Pak Choi kurz mit geschlossenem Deckel in de Pfanne an, danach kannst Du in offen 1-2 min anbraten. So sollte der Pak Choi Stiel immernoch bissfest sein, die Blätter eher weich.

SCHRITT 4

Richte den Fisch zusammen mit dem Pak Choi auf einem Teller an und genieße.