

Kabeljau mit Brunnenkresse Vinaigrette

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Völlig naturbelassen, voller feiner, frischer Kräutraromen

Zutaten

- 4 Kabeljaufilets mit Haut (à 160g - 180 g)
- (Geht auch mit Steinbeisser, Rotbarsch, Seeszunge, Schollenfilet oder Heilbutt)
- 1 Zitrone
- 30 g Butter - Butterschmalz
- Für die Brunnenkresse Vinaigrette:
- 1 kleines Bund Brunnenkresse
- Jeweils 1 El frisch, gehackter Schnittlauch und Petersilie
- ½ Chili Schote, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 100 g grüne Gurke, geschält, entkernt, in kleinen Würfeln
- 1- 2 Zweige frischer Estragon, gezupft, gehackt
- 1 - 2 El weißer Balsamico
- 1 El Dijon Senf
- 4 - 5 El Diestel - oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen mit; Umluft 180° C.

Schritt3

Den Kabeljau unter fließendem Wasser abspülen, wieder trocken tupfen und mit Zitronensaft

beträufeln.

Schritt4

Auf der Hautseite in heißem Butterschmalz recht scharf und knusprig anbraten, nicht wenden, salzen, pfeffern.

Schritt5

Für 5 - 6 min. im Backofen zu Ende garen.

Schritt6

In der Zwischenzeit die Brunnenkresse waschen, zupfen, den Senf, Knoblauch, Balsamico, Salz und Pfeffer aus der Mühle dazu geben. In einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zunächst etwas zerkleinern, dann das Öl dazu geben und zu einer schmackhaften Vinaigrette auf mixen. Herzhaft nachschmecken, Chili - und Gurkenwürfelchen sowie den Estragon unter heben.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Das Kabeljaufilet mit jungen Kartoffeln reichen, dazu die herzhafte Brunnenkresse Vinaigrette, ev. noch mit einem frischen Feldsalat ergänzen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** balsamico, brunnenkresse, chili, dijon senf, estragon, gurke, Hauptgericht, kabeljau, knoblauch, naturbelassen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kabeljau-mit-brunnenkresse-vinaigrette/>