

# Kabeljaufilet auf buttrigem Blattspinat mit Safranfond und knusprigem Gemüsestroh

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach - raffiniert, Naturbelassen, herzhaft, schmackig

## Zutaten

- Für das Kabeljaufilet mit Safranfond:
- 700 g - 800 g küchenfertiges Kabeljaufilet in 4 Portionen geschnitten
- Saft 1 Zitrone
- Etwas Mehl
- Salz, Pfeffer
- 1 Gläschen guter Fischfond aus dem Supermarkt oder selber gekocht
- 1 Tütchen Safranfäden
- ½ Becher Crème fraîche
- 30 g kalte Butter, Öl
- 500 g frischer, kleiner Spinat
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- ½ Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 30 g Butter für die Soße
- 30 g Butter für den Spinat
- 2 kleine Möhren in hauchdünnen Streifen
- 100 g Knollensellerie in hauchdünnen Streifen
- 100 g weißer Porrée in hauchdünnen Streifen
- Etwas Öl zum ausbacken, etwas Butter
- Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Gemüsestroh;

## **Schritt2**

In feine, 5 cm lange Streifen schneiden, mischen, salzen und pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.

## **Schritt3**

In heißem Öl knusprig heraus backen, auf Küchentrepp ablaufen lassen.

## **Schritt4**

Der buttrige Blattspinat:

## **Schritt5**

Den mehrfach gewaschenen, geputzten Blattspinat wieder gut abgelaufenen lassen.

## **Schritt6**

Die Würfelzwiebeln und den Knoblauch in Butter farblos anschwitzen und den Spinat dazu geben, 2 min. bei geschlossenem Deckel „bissfest“ dünsten.

## **Schritt7**

Kurz halten, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss abschmecken.

## **Schritt8**

Der Safranfond:

## **Schritt9**

Den Fischfond erhitzen und die Safranfäden dazu geben, leise ausziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Crème fraiche auf die benötigte Menge reduzieren lassen.

## **Schritt10**

Die kalte Butter unter rühren, bis die Soße bindet.

## **Schritt11**

Der Fisch:

## **Schritt12**

Den Kabeljau zunächst unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft marinieren.

## **Schritt13**

Salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben. In etwas Öl und Butter von jeder Seite ca. 2 min. bei mittlerer Hitze braten, Farbe nehmen lassen und in der noch heißen Pfanne weitere 2 Min. „ausruhen“ lassen. Nicht übergaren, glasig halten.

#### **Schritt14**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt15**

Auf vorgewärmten Tellern zunächst „mittig“ 2 El Spinat trocken anrichten, darauf den Fisch setzen.

#### **Schritt16**

Mit der Safransoße umgießen und das knusprige Gemüsestroh darüber anrichten.

#### **Schritt17**

Dazu schmeckt mir eigentlich nur eine in Kräuterbutter geschwenkte Kartoffel oder etwas trockener Reis.

#### **Schritt18**

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** kabeljafilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kabeljafilet-auf-buttrigem-blattspinat-mit-safranfond-und-knusprigem-gemuesestroh/>