

# Lauwarmer Kartoffelsalat mit Wakame Algen und Sesam, gebratenem Kabeljau

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ausgefallen, „Trendig“, gesund, einfach und schnell gemacht

## Zutaten

- 500 g gekochte Pellkartoffeln / Drillinge in Scheiben
- 600 g - 800 g küchenfertiges Kabeljaufilet, portioniert
- 500 g essbare Algen / Queller aus dem qualifizierten Fischhandel,
- z. B. Gosch
- 2 kleine, rote Zwiebeln, gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 2 reife Tomaten, abgezogen, entkernt, in 1 cm großen Würfeln
- 1 El Kapern
- Saft 1 Zitrone
- 2 El trockener Weißwein
- 1 Spritzer weißer Balsamico
- 1 Becher Crème fraîche
- 2 El Schnittlauch, gehackt
- 2 El gutes Olivenöl
- 10 g Butter
- 2 El geröstete Sesamsaat
- Salz, Pfeffer, ev. 1 Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

### Schritt2

Die Vorbereitungen:

### **Schritt3**

Zunächst die Algen verlesen und ca. 1 min. in kochendem Salzwasser blanchieren, auf ein Küchensieb schütten, damit sie etwas von ihrem Salz verlieren.

### **Schritt4**

Den Kabeljau unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

### **Schritt5**

In heißem Olivenöl mit Butter von jeder Seite ca. 2 min. anbraten, Farbe nehmen lassen.

### **Schritt6**

Die Pfanne zurückziehen und den Fisch weitere 2 - 3 min. ausruhen, durchziehen lassen. Schön glasig halten. Heraus nehmen, zunächst warm stellen.

### **Schritt7**

Der Ansatz:

### **Schritt8**

In die gleiche Pfanne die roten Zwiebeln und den Knoblauch geben, glasig anschwitzen. Mit etwas Zitronensaft, dem Weißwein und 1 Spritzer Balsamico ablöschen. Alles mit Crème fraiche verkochen und die Kartoffelscheiben dazu geben.

### **Schritt9**

Herzhaft mit etwas Kapernfond nachschmecken und die blanchierten Queller dazu geben.

### **Schritt10**

Einmal kurz aufstoßen lassen, erst jetzt die Tomatenwürfel und die Kapern dazu geben.

### **Schritt11**

Anrichtevorschlag.

### **Schritt12**

Den Kabeljau auf dem Kartoffel - Quellersalat anrichten, gern gebe ich darüber etwas geröstete Sesamsaat.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** ausgefallen, gesund, maritim

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lauwarmer-kartoffelsalat-mit-wakame-algen-und-sesam-gebratenem-kabeljau/>