

Kabeljau in Kräuterpanade mit Rosmarinkartoffeln

La Mise en Place:

400 g festkochende Kartoffeln, ½ Bund gemischte Kräuter, 3 Zweiglein Rosmarin, 1 EL Paniermehl, Pfeffermühle, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Mehl, 1 Ei, 2 Stücke Kabeljau à 150 g, Olivenöl, Paprika, Olivenöl

Die Vorbereitung:

Kartoffeln in Spalten schneiden. Kräuter fein hacken. Die Nadeln von den Rosmarinzweiglein zupfen. *Die Hälfte davon* mit Paniermehl, Pfeffer und Zitronensaft zu den Kräutern geben und verrühren. Mehl in einen tiefen Teller geben, Ei in einem anderen Teller verquirlen und den Paniermehlmix in einen weiteren Teller geben. Kabeljau im Mehl wenden, durch das Ei ziehen, leicht abtropfen und in der Kräuterpanade wälzen. Panade gut andrücken.

Die Zubereitung am Herd:

Die Kartoffeln in kochendem Wasser 15 Minuten vorgaren. Abgießen und auf ein ausgelegtes Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Paprika bestreuen. Den restlichen Rosmarin über die Kartoffeln streuen. In den Ofen schieben.

In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen und den Kabeljau darin goldbraun braten.

Das Backen:

Im auf 200° vorgeheizten Ofen 20 Minuten knusprig backen.

Die Vollendung:

Den Fisch mit den Rosmarinkartoffeln servieren.

