

Kabeljau auf Kartoffelstampf

Gesamtzeit: 20 min.
Portionen: 4



Zutaten:

4 große Kartoffeln, mehlig kochend
600 g Kabeljaufilet
Salz
2 große Tomaten
100 g Farmer Cashew-/Paranusskerne, Sorte: Cashewkerne
125 ml frische Vollmilch 3,8 %
Muskatnuss, gemahlen
1 Topf Petersilie
2 EL Olivenöl
Pfeffer

Anweisungen:

Die Kartoffeln schälen, kochen und abgießen.

Die Kabeljaufilets in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Tomaten kurz in heißem Wasser sieden, dann häuten, halbieren und fein würfeln.

Die Fischstücke in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl hineinlegen und braten, bis oben nur noch ein glasiger Fleck zu erkennen ist. Die Fischfilets aus der Pfanne heben und warm stellen.

In dem Bratensatz 20 g Butter aufschäumen, die Tomatenwürfel und die Cashewkerne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Milch und die restliche Butter zu den Kartoffeln in den Topf geben, leicht erwärmen und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerquetschen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Den gebratenen Kabeljau zusammen mit den Stampfkartoffeln anrichten und mit der Sauce übergießen.