



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Kabeljau mit Kirschtomatenmarmelade und Gnocchi

Zutaten für 4 Personen:

Gnocchi:

12 Blätter Basilikum
550 g kleine Kartoffeln, mehlig kochend
100 g Mehl, plus etwas Mehl für die Arbeitsfläche
1 Ei (M)
1 Eigelb (M)

Marmelade:

1 TL Zitronenpfeffer, ersatzweise Schwarzer Pfeffer und etwas geriebene Zitronenschale
250 g Kirschtomaten
30 ml Balsamessig
2 Prisen Salz
85 g Gelierzucker 3:1

Fisch:

1 Bund feine Rauke
4 Alaska Kabeljau Filets à ca. 130 g
20 g Mehl
10 ml Olivenöl
20 g Butter



Zubereitung:

1. Rechtzeitig die Alaska Kabeljaufilets aus der Tiefkühltruhe nehmen und auftauen lassen.
2. Basilikum fein schneiden. Kartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser weich kochen, pellen und durch eine Presse drücken, dann mit Mehl, Ei, Eigelb, Basilikum sowie etwas Salz verkneten. Auf einer bemehlten Fläche eine zweizentimetergroße Rolle formen und diagonal in 3 cm große Stücke teilen. Zum Servieren in kochendes Salzwasser gleiten lassen, dann Herd ausstellen und 7-8 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen für die Marmelade Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zusammen mit Pfeffer, Essig, Salz und Gelierzucker drei Minuten sprudelnd kochen - anschließend abkühlen und nochmals abschmecken (wenn es schnell gehen soll, stellt man die Schüssel mit der Marmelade in Eiswasser).
4. Für den Fisch Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Filets kalt abbrausen, trocknen, salzen und in Mehl wälzen, dann in einer großen Pfanne in 20 ml Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Die letzte halbe Minute die Butter in die Pfanne geben und mitbräunen, dann zusammen mit Rauke, Marmelade und Gnocchi servieren.



Tipp: Von der Kirschtomatenmarmelade kann man auch größere Menge kochen und in sterilisierte Twist-Off-Gläser füllen, verschließen und auf dem Deckel gestellt abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 55 min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 500 kcal / 2100 kJ

Eiweiß: 34 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 64 g