

Kabeljaufilet mit Orangenöl

Und Kartoffelstampf

30 Min.



- 800 g Kartoffeln (mehlig-kochend)
- Salz
- 10 EL BIO Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK
- 2 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 4 EL frisch gepresster Orangensaft
- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Pfeffer
- 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 150 g)
- 4 EL Bio-Orangenschalenzesten oder 4 längliche Stücke Bio-Orangenschale zum Anrichten



Unsere Ölempfehlung:

Verfeinertes Raps-Kernöl mit Buttergeschmack * rein pflanzlich & laktosefrei

Bratkartoffeln, Spiegeleier oder Kartoffelstampf: All diesen Klassikern beschwert eine buttrige Note erst den richtigen Pfiff. Wer auf tierische Butter verzichten und stattdessen lieber auf eine rein pflanzliche Alternative setzen mag, sei dieses buttrige, aromatische Öl ans Herz gelegt.



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft



Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Kartoffelwürfel in reichlich kochendem Salzwasser 12-15 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, wieder in den Topf geben und mit 2-3 Prisen Salz und 4 EL BIO Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK mit dem Kartoffelstampfer grob zermusen.
2. Abgeriebene Orangenschale mit Orangen- und Zitronensaft, Honig und 4 EL BIO Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Fisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Filetstücke von beiden Seiten salzen und pfeffern.
4. Restliches BIO Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK in einer Pfanne erhitzen, Fisch zugeben und von jeder Seite 3-4 Minuten braten.
5. Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, gebratenen Fisch darauf setzen, alles gleichmäßig mit dem Orangenöl beträufeln und mit Orangenschalenresten oder einem Stück Orangenschale anrichten.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schön dazu: Babyleaf-Salatomix mit einer Vinaigrette aus Weißweinessig, Dijonsenf, Honig, Salz, Pfeffer und BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS.

Tausch-Tipp: Statt Honig Ahornsirup und statt Zitronensaft Limettensaft verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

298 kcal, 28,5 g Eiweiß, 3 g Fett, 34 g Kohlenhydrate (3 BE)



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft