



**Frankfurter Straße 4
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100
Fax: (06421) 304101
Email: info@lachs-und-lotte.de**

www.lachs-und-lotte.de

Rezept des Monats

April 2008

Kabeljau-Filet mit Sauerkraut und Senfsoße

(„Dorsch à la Kurtz“)

Für 4 Personen:

0,8 kg Kabeljaufilets
1 kg Sauerkraut (gern frisches, ansonsten: das „Filder Spitzbüble“ ist was besonderes, normales aus der Dose geht auch)
Knoblauchzehe mit Schale
1 Zwiebel
Öl, Salz, Pfeffer, Zitrone, Mehl
Etwas Brühe und Weißwein oder Sekt
Scharfer Senf
1 kg geschälte Kartoffeln

Zuerst die Salzkartoffeln aufsetzen (Sie brauchen das Wasser!)
Das Sauerkraut in Öl mit gehackten Zwiebeln anbraten und mit Brühe oder Wein ablöschen - garen! Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen, ein paar Korianderkörner mitkochen.
In einem Topf lassen Sie einen Esslöffel Butter aus, einen Esslöffel Mehl zugeben und verrühren. Geben Sie nun nach und nach das Kartoffelwasser zu und rühren Sie die Soße glatt. Mit Salz, Pfeffer, scharfem Senf (ca. 1-2 EL) abschmecken.
Filets mit Küchenpapier trocken tupfen (nicht waschen!). Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Erst wenn das Öl heiß ist, die Filets leicht mehlieren und sofort in die Pfanne geben. Nicht vom Ofen weggehen, denn die Filets sollten öfter gewendet werden. Nach wenigen Minuten sind sie goldbraun und fertig! Wer Knoblauch liebt, sollte die Zehe(n) mit Schale nach der halben Bratzeit ins Öl geben. Filets leicht würzen (Salz, Pfeffer).
Den Fisch auf dem Teller mit Zitronensaft beträufeln!

Ein wohlschmeckendes Gericht, welches schnell zubereitet ist!