



KABELJAU MIT MANDELFÜLLUNG UND BRATKARTOFFELN

ZUTATEN MANDELFÜLLUNG

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 TL Olivenöl
- 300 g Vollkornbrot, in 1-2 cm große Stücke gewürfelt
- 2 TL Schnittlauch, gehackt
- 1/2 TL grober Pfeffer
- 3 TL (oder Dill oder Basilikum), getrocknet
- 60 g Butter, geschmolzen
- 30-50 ml warmes Wasser
- 60 g Mandeln, gehackt und geröstet

ZUTATEN FISCH

- 4 Kabeljaufilets
- 8-10 Streifen Schinken (optional)
- Salz und Zitrone zur Dekoration

ZUTATEN BRATKARTOFFELN

- 680 g Babykartoffeln, in Hälften geschnitten
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 3-4 Prisen Salz
- 2 TL ungesalzene Butter
- 1 TL Olivenöl
- 250 ml kaltes Wasser

ZUBEREITUNG MANDELFÜLLUNG

1. Braten Sie Knoblauch und Zwiebeln in Olivenöl an, bis sie glasig, aber nicht gebräunt sind. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und vermengen Sie Knoblauch und Zwiebeln mit den restlichen Zutaten für die Füllung.

ZUBEREITUNG KABELJAU

1. Spülen Sie die Kabeljaufilets unter kaltem Wasser ab und tupfen Sie sie mit Küchenrolle ab.
2. Verteilen Sie die Füllung gleichmäßig auf dem Kabeljaufilet, lassen Sie dabei einen etwa 2 cm breiten Streifen an der unteren Kante frei.
3. Rollen Sie die Filets auf und befestigen Sie sie bei Bedarf mit einem Zahnstocher. Optional: Legen Sie die Speckstreifen aus und rollen Sie sie eng um den Kabeljau.
4. Geben Sie die gerollten Filets mit der Fischseite nach unten in die antihafbeschichtete iCook-Pfanne. Lassen Sie zwischen den Filets 1 bis 2 cm Platz, um eine gute Luftzirkulation zu ermöglichen.
5. Braten Sie den gefüllten Kabeljau auf jeder Seite etwa 8 bis 12 Minuten.

ZUBEREITUNG KARTOFFELN

1. Geben Sie die Kartoffeln in den 4-LiCook-Dampfkochtopf, decken Sie die Kartoffeln mit 250 ml kaltem Wasser ab und kochen Sie sie etwa 15 Minuten. Schütten Sie das Wasser ab und stellen Sie die Kartoffeln zur Seite.
2. Geben Sie Butter und Olivenöl in die antihafbeschichtete iCook-Pfanne mit einem Durchmesser von 25 cm und erhitzen Sie die Pfanne auf mittlerer Stufe. Wenn die Butter geschmolzen ist, geben Sie die Babykartoffeln hinein und rühren sie um.
3. Streuen Sie Knoblauch- und Zwiebelpulver über die Kartoffeln, vermengen Sie vorsichtig und braten Sie die Kartoffeln dann auf mittlerer Stufe, bis das Pulver dunkler wird und sich verhärtet.
4. Würzen Sie je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und lassen Sie alles 15 Minuten abkühlen, bevor Sie servieren.