



Confierter Kabeljau mit Süßkartoffel-Puffern

Zutaten

- 1 Vanilleschote(n)
- 600 g Kabeljaufilets
- 500 g Süßkartoffeln
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 125 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Hackbraten
- 1 Ei(er)
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 0,25 Bund Schnittlauch
- 100 g Crème fraîche, 15% Fett
- 5 EL THOMY Senf Blüten Honig
- 500 ml THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Zimt
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Fleur de Sel

Zubereitung

1. Backofen auf 60°C Ober-/Unterhitze (60°C Umluft) vorheizen.
2. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Kabeljau-Filets waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen.
3. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl (ca. 500 ml) mit dem Vanillemark erwärmen und über den Fisch in die Auflaufform gießen. Er sollte nahezu bedeckt sein. Im Backofen ca. 45 Min., je nach Dicke der Filets, confieren.
4. Für die Puffer: Süßkartoffeln schälen und reiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. In einer Schüssel Wasser mit MAGGI Fix für Hackbraten und Zimt gut vermischen und einige Minuten quellen lassen. Süßkartoffelraspeln, Frühlingszwiebelringe und Ei zugeben und alles gut vermengen.
5. In einer Pfanne 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Masse esslöffelweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Wärmezufuhr zu kleinen Puffern ausbacken. Ggf. auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.
6. Für den Dip: Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Mit THOMY Senf Blütenhonig, Crème fraîche fettreduziert und Salz und Pfeffer verrühren. Den confierten Fisch aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und mit Fleur de Sel bestreuen. Zusammen mit den Puffern und dem Dip anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 49 g

Energie 471 kcal

🕒 60 Minuten

⊕ 4 Portionen

Fett	14 g
Protein	35 g