

Kabeljaufilet

Pro Person ein Kabeljaufilet ohne Haut leicht salzen, pfeffern und von einer Seite in neutralem Öl kräftig anbraten, bis eine leichte Bräunung entsteht. Dann Butter zugeben, diese aufschäumen lassen und den Fisch damit übergießen.

Kabeljau in eine Auflaufform geben und etwa 6 bis 8 min garen (Kerntemperatur 42°).