

Dorsch-Filet mit Nordsee-Krabben und Salzkartoffeln

Für zwei Personen

400 g Dorschfilet	100 g Nordseekrabben	300 g festk. Kartoffeln
1 unbehandelte Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
1 EL Mehl	250 ml Milch	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und vierteln. Anschließend in Salzwasser gar kochen. Das Dorschfilet säubern, waschen und trocken tupfen. Anschließend mit der Zitrone säuern, salzen und in kleine Portionen schneiden. Die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Den Fisch darin anbraten, garen und anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. In der Pfanne mit dem Bratensatz, dem Mehl und der Milch eine leichte Mehlschwitze herstellen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend den gebratenen Fisch wieder hinein geben. Die Krabben waschen und trocken tupfen. Die Petersilie hacken und gemeinsam mit den Krabben unterheben. Die Kartoffeln abgießen. Das Dorschfilet mit den Krabben und den Salzkartoffeln auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Christa Gumz am 04. Dezember 2012