Kabeljau-Filet mit Pommes frites



Der Pommes wohl etwas zuviel

Ich hatte überlegt, mir erneut ein schönes Steak zu kaufen. Entrecôte, Rumpsteak oder Hüftsteak. Dann dachte ich mir, ich habe in letzter Zeit hier recht oft Rezepte für Steaks mit oder ohne Beilage veröffentlicht. Das sollte ich vielleicht anders machen. Also entschied ich mich, einfach mal ein Fisch-„Steak“, also ein großes Fisch-Filet zu kaufen und zuzubereiten. Ich wählte ein Kabeljau-Filet, das sehr viel Geschmack hat. Und somit gleichwertig ist zu Steaks von Rindern. Außderdem bereite ich ein großes Stück Fisch-Filet zu, das es somit an Masse auch mit einem Steak aufnehmen kann.

Als Beilage wähle ich ganz einfach Pommes frites, einfach zuzubereiten in der Friteuse.

Aber zu dem Fisch-Filet bereite ich dennoch ein kleines Söße̊chen aus Weißwein zu, und als Gewürz wähle ich nur Salz,

Pfeffer und Dill.

Mein Rat: Beim Frittieren auf frisches oder wenig gebrauchtes Fett achten. Ich hatte dies diesmal beim Frittieren nicht beachtet.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljau-Filet (300 g)
- Pommes frites
- trockener Weißwein
- getrockneter Dill
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 5 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, mit Dill bestreuen und warmhalten.

Butter und Röststoffe in der Pfanne mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Verrühren, etwas köcheln lassen und reduzieren.

Pommes in der Friteuse frittieren. Heruasnehmen, auf einen Teller geben und salzen.

Sößchen über das Filet geben, Pommes frites dazugeben und alles servieren.