

Kabeljau im Speckmantel

knusprig gebraten

Zutaten

4 Stk Kabeljau-Medaillons
von 120 g–150 g
ohne Haut

8 Stk dünne Speckscheiben

Salz

Pfeffer

2 El Rahm

½ El Zitronensaft

3 El Mehl

Olivenöl zum Braten

Kabeljau/Dorsch/Cod ...

... ist in Teilen des Nordatlantiks, des Nordpolarmeers und in der Ostsee verbreitet. Charakteristisch ist der kräftige Barffaden am Unterkiefer. Sein Fleisch ist weiss, sehr zart und fettarm.

Zubereitung

Vor-/Zubereitung: 20 Minuten

Die Kabeljau-Medaillons jeweils mit 2 Speckscheiben umwickeln, würzen, mit Rahm und Zitronensaft beträufeln. Mit Mehl bestäuben und im heissen Olivenöl bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten von beiden Seiten knusprig braten.

Weitere Rezepte auf
www.lifechannel.ch/koch Tipp