



### Gedämpftes Kabeljaufilet

in einer feinen Kräutersauce, Salzkartoffeln und Kopfsalat mit Schmand-Zitronen-Kräuter-Dressing  
(für 4 Personen)

#### Zutaten

4 Kabeljaufilets (à 200 g)  
1 Karotte  
200 g Sellerie  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 EL Essig  
1 Lorbeerblatt  
1 kg Kartoffeln  
200 ml Sahne  
0,5 L Gemüsebrühe  
etwas Butter  
2 EL gehackte frische Kräuter (z.B. Dill, Petersilie oder Estragon) für die Sauce  
Je ein halbes Bund Schnittlauch, Petersilie und Dill für den Salat  
1 Zitrone  
1 frischen Kopfsalat  
1 Bund Schnittlauch  
200 g Schmand  
200 ml Sahne  
1 EL Zucker  
2 EL Öl  
2 EL Kräuteressig  
Salz  
Pfeffer



#### Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln, mit kaltem Salzwasser aufsetzen, zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe langsam ziehen lassen. Karotte, Sellerie und Zwiebel putzen, waschen und halbieren. Das Gemüse mit 1 ½ Liter Wasser, 2 Teelöffel Salz, Essig und dem Lorbeerblatt in einem großen Topf aufkochen und zugedeckt circa 5 Minuten köcheln lassen. Die Kabeljaufilets waschen und in einen Dämpfeinsatz über dem Gemüsesud platzieren, mit einem Deckel verschließen und etwa 20 Minuten drin ziehen lassen (abhängig von der Dicke der Kabeljaufilets).

Für die Kräutersauce Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Mehl zufügen und kurz anschwitzen. Brühe und Sahne unter Rühren zugießen und aufkochen. Sauce bei schwacher Hitze circa 5 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Die feingehackten Kräuter in die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer, 1-2 Esslöffel Zitronensaft und circa 1 Teelöffel Zucker abschmecken und warm stellen.

Den Kopfsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Sahne, Schmand, 1 Teelöffel Zucker und 1 Prise Salz leicht verrühren und mit circa 4 Esslöffel Zitronensaft verfeinern. Die Kräuter für den Salat waschen, trocken schütteln und bis auf etwas zum Garnieren klein hacken und zum Dressing geben. Nun die Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Das Kabeljaufilet aus dem Sud heben, abtropfen lassen und anschließend mit den Kartoffeln und der Kräutersauce auf 4 Tellern anrichten. Den Kopfsalat mit dem Schmand-Zitronen-Kräuter Dressing mischen und separat dazu reichen. Teller mit den restlichen frischen Kräutern ausgarnieren.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

