Kabeljauloins ohne Haut fangfrisch

Kabeljauloins: Zartes und vielseitiges Fleisch aus dem Meer

Kabeljauloins ist eine köstliche Delikatesse, die Fischliebhaber auf der ganzen Welt begeistert. Mit seinem zarten Fleisch, seinem milden Geschmack und seiner vielseitigen Verwendbarkeit ist Kabeljau ein beliebter Fisch, der in zahlreichen Gerichten eine Hauptrolle spielt.

Als einer der bekanntesten Speisefische aus dem Meer bietet Kabeljau eine Fülle von kulinarischen Möglichkeiten. Es eignet sich hervorragend zum Braten, Dünsten, Grillen oder sogar für die Zubereitung von Fischsuppen und Eintöpfen. Die zarte Textur des Kabeljau ermöglicht eine schonende Zubereitung, bei der das Fleisch saftig bleibt und sich leicht von der Haut löst.

Beim Braten entwickelt der Kabeljau eine knusprige, goldbraune Kruste, während das Innere zart und saftig bleibt. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und frischen Kräutern kann der natürliche Geschmack des Kabeljaufilets noch intensiviert werden. Servieren Sie es mit einer leichten Sauce, gedünstetem Gemüse oder einem erfrischenden Salat, um eine köstliche Mahlzeit zu genießen.

Das Dünsten des Kabeljauloins ist eine gesunde und schonende Zubereitungsmethode. Durch das Dünsten bleibt das Fleisch besonders zart und bewahrt seinen natürlichen Geschmack. Verwenden Sie dazu etwas Fischfond, Weißwein oder Zitronensaft, um dem Filet zusätzliche Aromen zu verleihen. Servieren Sie das gedünstete Kabeljaufilet mit einer leichten Gemüsebeilage und genießen Sie eine ausgewogene Mahlzeit.

Grillen Sie Kabeljau für einen intensiveren Geschmack und ein rauchiges Aroma. Mit einer marinaden aus Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen können Sie den Fisch vor dem Grillen würzen und ihm zusätzliche Aromen verleihen. Das gegrillte Kabeljaufilet passt perfekt zu frischen Sommersalaten oder gegrilltem Gemüse.

Kabeljauloins sind nicht nur lecker, sondern auch eine gute Quelle für Protein und Omega-3-Fettsäuren, die eine wichtige Rolle für eine ausgewogene Ernährung spielen. Die regelmäßige Einnahme von Omega-3-Fettsäuren kann dazu beitragen, die Herzgesundheit zu fördern und Entzündungen im Körper zu reduzieren.

Zusammenfassend ist Kabeljau ein zartes und vielseitiges Fleisch aus dem Meer, das sowohl geschmacklich als auch ernährungsphysiologisch überzeugt.

Rezept: Fangfrische Kabeljauloins ohne Haut mit Zitronen-Kräuter-Butter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Portionen: 2

Zutaten:

- 2 **fangfrische Kabeljauloins ohne Haut** (je ca. 150–200 g)
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 EL **Butter**
- 1 Bio-**Zitrone** (Abrieb & Saft)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL **gehackte frische Kräuter** (z. B. Petersilie, Dill oder Thymian)
- ½ TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- ½ TL **Paprikapulver (edelsüß)**
- 1 TL **Senf (optional, für eine würzige Note)**

Zubereitung:

1. Kabeljauloins vorbereiten

- Die fangfrischen Kabeljauloins unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronenabrieb** würzen.

2. Kabeljauloins anbraten

- Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze mit **Olivenöl und Butter** erhitzen.
- Die Kabeljauloins vorsichtig in die Pfanne geben und für **ca. 3–4 Minuten pro Seite** goldbraun anbraten.
- Den gehackten **Knoblauch und die frischen Kräuter** in die Pfanne geben und kurz mit anschwitzen.

3. Zitronen-Kräuter-Butter hinzufügen

- Den **Zitronensaft und den Senf** in die Pfanne geben und die Kabeljauloins mit der geschmolzenen Butter-Kräuter-Mischung übergießen.

- Für weitere **1–2 Minuten ziehen lassen**, damit die Aromen in den Fisch einziehen.

4. Servieren

- Die Kabeljauloins auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben garnieren.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln
Leicht & frisch: Blattsalat mit Joghurtdressing
**Gesund & sättigend

Loin steht für das grätenfreie gleichdicke Rückenstück, perfekt um es sorgenfrei in Form von leckeren Medallions zu zu bereiten.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	304 kj
Brennwert kcal	72 kcal
Fett	0,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	15,7 g
Salz	0,19 g
Natrium	0 g

Zusätzliche Informationen

Zutaten
Kabeljau
Herkunftsort
Lat. Name: Gadus Morhua Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 (Norwegische See) Fangmethode: Haken und Langleinen
Inverkehrbringer
Fisch Klaassen

Fisch-Feinkost Klaassen
IdNr.: 58/122702059
USt-IdNr.: DE117201530
Finanzamt: Emden