

Kabeljaukopf, gebraten



Pro Person

1 Kabeljau ganz oder nur der Kopf, frisch
Meersalz und frischen Pfeffer zum würzen.

Etwas Mehl zum mehlieren

Pflanzenöl zum braten

Für die Beilage:

Schwarzbrot mit Butter oder Bratkartoffeln / Kartoffelsalat.

Salat nach Wahl, Remoulade oder Senfsauce.



Zubereitung:

Man trennt dem Kabeljau den Kopf ab, entfernt die Augen und Kiemen, wäscht ihn und spaltet ihn in 2 Hälften. Dabei aber möglichst nicht ganz durchtrennen (das übernimmt gerne der Fischhändler für Sie). Mit Meersalz und Pfeffer nach belieben gewürzt, den Kopf auf beiden Seiten mehlieren und mit etwas Pflanzenöl in einer geeigneten Pfanne -wie jeden anderen Fisch auch- von beiden Seiten ca. 5-10 min. braten (im Backofen bei 180°C ca. 15-20 min. je nach dicke). Den Kopf anschließend pur, mit Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat (gerne auch mit Schwarzbrot und Butter) servieren und mit den Fingern essen. Salat, Remoulade oder Senfsauce und ein kühles Pils passen hervorragend dazu.

Viel Spaß beim nachkochen und Guten Appetit.