

Fischpfanne für Kinder



Zutaten

500 g	Kabeljaufilets
300 g	Kartoffeln
100 ml	Halbrahm oder Sahne
½	Zwiebel
25 g	Butter zum Braten
	Rosmarin, gemahlen
	Salz und Pfeffer
4	Basilikumblätter

Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln (schälen wer mag) vierteln und 20 Minuten in Salzwasser kochen.

Die Zeit kann man gut nutzen, um mit den Fingern auf der Innenseite der Filets zu prüfen, ob diese noch Gräten enthalten und diese dann ggf. mit einer Kochpinzette komplett entfernen. Schließlich sollen die Kinder keine Gräten im Essen finden müssen und selten sind Filets wirklich grätenfrei. Dann die Filets in etwa 3 x 3 cm große Stücke schneiden und leicht salzen. Die halbe Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden.

Eine große Pfanne erhitzen und die Butter darin sprudelnd schmelzen lassen, bis sie leichte Farbe angenommen hat. Jetzt die Temperatur etwa um die Hälfte reduzieren. Die Filetstücke und die Zwiebeln in die Butter geben und kurz garen lassen. Die Sahne dazugeben, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen und in die Pfanne geben. Einmal behutsam schwenken und dann mit den klein geschnittenen Basilikumblättern anrichten.

Dazu passt gut ein Gurken- oder Blattsalat.

Tipp: Optional ist noch ein bisschen Limettenabrieb. Auch mit frischem Knoblauch im Sud und ein wenig Estragon habe ich schon variiert.