

Eingelegte Löwenzahnknospen als Kapernersatz, über Schafskot geräucherte Lachsforellenfilets oder Rentierragout. Über all das stolpert man in dem Buch „Skandinavien - Länder, Leute, Rezepte“ von Gísli Egill Hrafnsson und Inga Elsa Bergþórsdóttir.



Kabeljau aus dem Ofen mit Dillkartoffeln - voller Kräuter und Einfachheit.

Dabei haben die zwei Autoren nicht nur skandinavische Gerichte zusammengetragen vom Klassiker bis zu den Löwenzahnknospen. Vielmehr geben sie einen Einblick in die skandinavischen Länder, unter die sie auch Island und Finnland zählen, und ihre

kulinarischen Besonderheiten. Gespickt ist das Ganze noch mit wunderschönen [Bildern der Landschaften aus dem hohen Norden](#)*.

Hrafnsson und Bergþórsdóttir betreiben selber ein Gästehaus im Norden Islands und haben sich ganz der regionalen und saisonalen Küche verschrieben. Man kann bei ihnen sowohl übernachten, als auch speisen oder Kurse buchen, in denen sie ihr Wissen teilen. Zu finden sind sie im Internet unter brimslodguesthouse.is.

Ofen-Kabeljau mit Dillkartoffeln



Ich habe für meine Familie den Kabeljau aus dem Ofen mit Dillkartoffeln ausprobiert. Ein einfaches Gericht voller Kräuter, das nicht besonders aufwendig ist. Und doch ist es unendlich viel besser als die tiefgefrorenen Varianten von Fischfilets mit Knusperhaube. Alles in allem stand das Essen nach 30 Minuten auf dem Tisch.



Abgegossene gekochte Kartoffeln. Noch während sie heiß sind gehackten Dill, Salz und Butter dazugeben. Umrühren und zugedeckt 10 Minuten stehen lassen.

Zutaten für 4-6 Personen:

Für den Fisch

1 kg Kabeljaufilet

Salz

schwarzer Pfeffer

70 g geschmolzene Butter

100 g Paniermehl

Abgeriebene Schale von 2 Zitronen

3 EL gehackte Petersilie

3 gepresste Knoblauchzehen

Zitronenspalten zum Servieren

Für die Dillkartoffeln

750 g kleine Frühkartoffeln

Salz

2 EL gehackter Dill

40 g Butter

Für die Joghurtsauce

100 g Joghurt

100 g Creme fraiche

2 EL gehackter Schnittlauch

Abgeriebene Schale von ½ Zitrone

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale 15-20 Minuten in Salzwasser kochen.

2. Kabeljaufilets in sechs etwa gleich große Stücke zerteilen, auf das vorbereitete Backblech legen, salzen und pfeffern.
3. In einer Schüssel zerlassene Butter, Paniermehl, gehackte Petersilie, Zitronenschale und zerdrückte Knoblauchzehen miteinander vermischen. Die Mischung gleichmäßig auf die Fischfilets verteilen und leicht andrücken.
4. Die gekochten Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Dill, Salz und Butter hinzugeben und alles verrühren. Zugedeckt mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Fisch für 15 Minuten im Backofen backen. Während dessen alle Zutaten für die Joghurtsauce miteinander verrühren.
6. Den Fisch mit Kartoffeln und Joghurtsauce servieren.



Kabeljau-Dillkartoffeln mit Zitronen serviert. - Guten Appetit!

Góð matarlyst!

Helena

**Provisionierter Partnerlink*