

## Kabeljau zubereiten – 4 Garmethoden für saftiges Kabeljaufilet



Kabeljau gehört neben Lachs zu den beliebtesten Speisefischen. Und das nicht ohne Grund: Dieser sogenannte Magerfisch zeichnet sich durch **besonders zartes und dennoch festes Fleisch** aus, welches beim Garen **schön saftig** bleibt. Außerdem besitzt Kabeljau eine ganz **eigene, milde Würze**.

Aber wie steht's mit deinen **Skills bezüglich Kabeljau zubereiten**? Kabeljau hat einen sehr geringen Fettgehalt. Damit er also so schön saftig bleibt, ist die **Wahl der Garmethode**, die **korrekte Zubereitungsart** und das passende **Küchen-Equipment** entscheidend.

Hol dir alle Tipps & Tricks und gönn dir und deinen Lieben perfekt gegarten Kabeljau!

### Kabeljau vorbereiten

**Gebraten, gedünstet** oder im Backofen **confiert** – Kabeljau lässt sich wahnsinnig lecker zubereiten. Bevor es jedoch ans Garen geht, solltest du die folgenden Tipps beachten:

#### Mit oder ohne Haut



Haut vom Kabeljau

- **Mit Haut:** Du kannst das Fischfilet entweder mit oder ohne Haut kaufen. Mit Haut zerfällt der Fisch nicht so leicht, gleichzeitig dient sie beim Braten als **natürliche Schutzschicht**. Solltest du die Haut nicht mitessen wollen oder sollte sie dir nicht knusprig genug sein, kannst du sie nach der Zubereitung ganz einfach abziehen.
- **Ohne Haut:** Du möchtest deinen Kabeljau **confieren** oder **dünsten**? Dann empfehle ich dir, das Filet enthäutet zu kaufen oder vorher zu enthäuten. Setz mit einem scharfen Messer an einer Lachsseite einen **präzisen Schnitt auf die Haut**. Von dort aus kannst du die Haut mit den Händen greifen und mit dem Messer in einem **leicht-schrägen Winkel entlang der Lachshaut** schneiden.

# Kabeljau zubereiten – 4 Garmethoden für saftiges Kabeljaufilet



Kabeljau mit einem Messer enthäuten

## Entgräten

Kabeljaufilets haben wenige, leicht zu entfernende, mittelgroße Gräten. Streiche am besten mit deinen Fingern entgegen der Lamellen, so fühlst du am einfachsten die Gräten und kannst sie mit einer **Fischzange** schräg herausziehen.

## Zuschneiden

Solltest du **Loins** – die grätenfreien Rückenfilets vom Kabeljau – oder **größere Kabeljauseiten** haben, schneide die Fischteile sinnvoll zu. Die dickeren Stellen eignen sich z. B. am besten zum Braten, während du dünnere Stellen zum Dämpfen, Confieren oder für Ceviche nutzen kannst.



Kabeljau in Form schneiden

## Trocken tupfen

Tupfe das Filet unmittelbar vor der Zubereitung mit

einem Küchentuch gut trocken – Kabeljau enthält viel **Wasser**. Wenn du ein sehr feuchtes Stück in die Pfanne gibst, kühlt das erhitzte Öl ab. Dadurch lässt sich die **Haut weniger kross** anbraten. Außerdem **spritz** das Öl stärker durch das enthaltene Wasser.

## Kabeljau zubereiten – 4 Garmethoden

### Kabeljau braten

Die wohl **klassischste Variante**, um Kabeljau zuzubereiten, ist Kabeljau braten. Hier empfehle ich dir auf jeden Fall, das **Fischfilet mit Haut** zu braten. Mehliere die Haut vorher, damit sie richtig schön **knusprig** wird und brate deinen Fisch dann in einer **Gusseisen Pfanne**. Zusätzlich erhältst du durch das Gusseisen tolle **Röstaromen** und brätst deutlich **energieeffizienter** als mit einer üblichen Pfanne. Achte nur darauf, dass du **ausreichend Öl** verwendest.

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kabeljaufilets mit Haut
- 4 EL Rapsöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 frische Knoblauchknolle
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer

### Besonderes Zubehör:

- Gusseisenpfanne

### Zubereitung:

**Step 1:** Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Nachdem du deine Filets vorbereitet hast, salzt du den Fisch von allen Seiten und mehliert dünn die Hautseite: hierfür einmal in Mehl tauchen und gut abklopfen.

## Kabeljau zubereiten – 4 Garmethoden für saftiges Kabeljaufilet



**Step 2:** Erhitze deine Gusseisenpfanne, gib etwa fingerdick Rapsöl hinzu und leg die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne. Heb die Filets kurz an, sodass von allen Seiten genügend Öl unter die Haut laufen kann. Drücke den Fisch anschließend mit einer Palette oder Pfannenwender leicht an, damit die Haut von allen Seiten gleichmäßig knusprig braun wird. Ab diesem Zeitpunkt kannst du die Temperatur bereits herunterregeln.



**Step 3:** Sobald sich der Kabeljau aus der Pfanne lösen lässt, Filets einmal wenden und Kräuter sowie eine geviertelte Knoblauchknolle hinzugeben. Fisch ca. 3 Minuten braten, Butter hinzugeben, kurz durchschwenken und für ca. 5 Minuten im Ofen garziehen lassen.



**Step 4:** Sobald die Lamellen leicht auffächern, hat der Kabeljau den perfekten Garpunkt erreicht. Jetzt kannst du die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den Fisch mit dem Aromaöl garniert servieren.



### Kabeljau im Backofen garen

Du kannst Kabeljau auch im Ofen zubereiten, allerdings solltest du dabei am besten eine schonende Zubereitungsvariante wählen, damit deine Filets nicht drohen, auszutrocknen. Ich persönlich gare fettarme Fische am liebsten **bei niedriger Temperatur in aromatisiertem Pflanzenöl** – diese Variante wird auch **confieren** genannt. Damit deine Filets dabei gleichmäßig garen können, verwende am besten eine möglichst passgenaue Keramik-Auflaufform – das Material sorgt für eine **gleichmäßige Hitzeverteilung**. Und keine Angst: auch wenn bei dieser Methode viel Öl zum Einsatz kommt, bedeutet das nicht, dass dein Fisch das gesamte Öl aufsaugt. Es legt sich quasi wie ein würziger,

# Kabeljau zubereiten – 4 Garmethoden für saftiges Kabeljaufilet

geschmeidiger Film um den Kabeljau und lässt sich nach dem Garen einfach auf Küchenpapier abtropfen.

## Confieren

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kabeljaufilets ohne Haut
- 400 ml Olivenöl (alternativ Rapsöl)
- 2 Bio-Limetten
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Pimentkörner
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer

### Besonderes Zubehör:

- kleine Keramik-Auflaufform

**Step 1:** Ofen auf 65 °C Umluft vorheizen und Kabeljau auf Raumtemperatur bringen. Wenn nicht schon geschehen, solltest du deine Filets im Zuge des Vorbereitens für diese Methode **enthäuten**. Lege dann deinen Kabeljau in eine Keramik-Auflaufform, in der möglichst wenig Platz zu den Seiten bleibt.

**Step 2:** Limetten waschen. 1 Limette in Scheiben schneiden und von der anderen die Schale abreiben. Eine Hälfte dieser Limette auspressen, die andere ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles gleichmäßig über und unter den Filets verteilen. Rundum salzen, mit restlichen Aromaten bestreuen und so weit mit Olivenöl aufgießen, dass der Kabeljau komplett von einer Ölschicht bedeckt ist.



**Step 3:** Gib die Auflaufform je nach Dicke der Filets für ca. 30-40 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen. Prüfe zwischendurch die Konsistenz, wenn die Lamellen leicht auseinanderfallen, ist dein Fisch perfekt gegart und kann auf Küchenpapier abgetropft werden.

**Step 4:** Würz deine Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer und servier sie zu den Beilagen deiner Wahl.



## Kabeljau dampfgaren

Beinahe genauso schonend wie Confieren ist **Dampfgaren**. In einem Topf mit Dampfgareinsatz bringst du Wasser zum Kochen, während der Fisch im Dampfgareinsatz durch den **reinen Wasserdampf** gegart wird. Du kannst das Kochwasser übrigens nach Gusto aromatisieren, so bekommt dein Fisch ein dezent-würziges Aroma.

**So geht's:** Damit der Kabeljau nur durch den Dampf gegart wird und nicht mit Wasser in Berührung kommt,

# Kabeljau zubereiten – 4 Garmethoden für saftiges Kabeljaufilet

solltest du den Topf nur ca. 2-3 cm mit Wasser füllen. Decke den Topf mit einem Deckel ab, damit der Wasserdampf nicht verfliegt. Lasse das Wasser bei mittlerer Hitze köcheln. Nach 10-15 Minuten ist dein Fisch fertig gegart.

## Ceviche

Wenn du jetzt denkst, Ceviche ist doch ein Gericht ... hast du absolut Recht! Ceviche ist ein **peruanisches Nationalgericht**, bei welchem roher Fisch mit Limettensaft gegart wird. Es handelt sich also gleichzeitig auch um eine **Garmethode**: Durch die **Säure denaturiert das Fischeiweiß**, verfärbt sich weißlich-matt und macht den frischen Fisch somit haltbar und bekömmlich.



Ceviche

**So geht's:** Verwende auf jeden Fall sehr frischen Kabeljau und schnapp dir dein **schärfstes Messer**. Schneide das Filet in 1 x 1 cm breite Würfel oder 1 cm dünne Scheiben. Dann übergießt du ihn mit einer Marinade aus Limettensaft, Limettenabrieb, Zwiebeln, Chili sowie Koriander und lässt ihn **mindestens 30 Minuten ziehen**. Natürlich gibt es bei der Wahl der Zutaten viele Varianten, z. B. mit Süßkartoffel, Avocado, Passionsfrucht oder Mango.

## Kabeljau Know-how

### Herkunft

Kabeljau ist ein Meeresfisch, der in **Teilen des Nordatlantiks und Polarmeers** vorkommt. Die wichtigsten Fangnationen sind Norwegen, Island, Dänemark, Großbritannien, Russland, Kanada und USA.

Kabeljau wird in **2 Gruppen** unterteilt:

1. **Dorsch:** Junge Kabeljaue vor der Geschlechtsreife und kleinere, in der Ostsee lebende Kabeljaue.
2. **Skrei:** Der antarktische Winterkabeljau (norwegisch: "Wanderer"). Er lebt in den **arktisch kalten Gewässern der Barentssee** (einem Randmeer des Arktischen Ozeans) bis hin zu den im Vergleich **milder temperierten Küstenregionen Norwegens**. Der Skrei nimmt jedes Jahr **ab einem Alter von ca. 5 bis 7 Jahren** eine **lange Wanderung** von der arktischen Barentssee bis hinunter zu den **nordnorwegischen Lofoten** auf sich, um gegen März zu laichen. Danach tritt er im April seine Rückreise in Richtung Barentssee an. Das Fleisch des Edelfisches ist **besonders fest und fettarm**. Der Skrei wird nur in den Wintermonaten von **Januar bis April** gefangen.

### Nährwerte

Kabeljau zählt zu den mit einem Fettgehalt von weniger als 2 % zu den **Magerfischen**. Genau genommen enthält Kabeljau nur 0,7 g/100 g, was ihn besonders bekömmlich macht. Allerdings zählt Kabeljau somit nicht zu den besten Omega-3-Quellen. Mit gerade einmal **ca. 81 Kilokalorien pro 100 Gramm** ist Kabeljau dafür der optimale Fisch für die schlanke Linie.

Trotz seines geringen Fettgehalts ist Kabeljau dennoch ein guter **Nährstofflieferant**. Besonders beachtlich ist sein **hoher Jodgehalt**: Er enthält pro 100 Gramm **ca. 229 Mikrogramm** des maritimen Spurenelements. Damit gehört er zu den jodreichsten Fischarten. Der Körper benötigt Jod unter anderem, um Schilddrüsenhormone aufzubauen. Wenn das Spurenelement fehlt, kann es zu einer Unterfunktion der Schilddrüse kommen. Zudem weist Kabeljau hohe Mengen des für das Immunsystem wichtigen Spurenelements **Selen** sowie des zahnstärkenden **Fluors** auf. Ebenso enthält er viel **Vitamin A und Vitamin D**.

### Qualitätsmerkmale

Ein frisches Fischfilet erkennst du an den folgenden **5 Merkmalen**:

## Kabeljau zubereiten – 4 Garmethoden für saftiges Kabeljaufilet

1. **Augen:** sollten beweglich und klar sein
2. **Kiemen:** sollten dunkel rot sein
3. **Fleischbeschaffenheit:** das Fleisch sollte bei Druck nachgeben und wieder in seine Ursprungposition zurückkehren
4. **Haut:** sollte einen metallischen Glanz haben sowie straff und prall wirken
5. **Geruch:** sollte neutral sein