

## Kabeljau mit Panko-Panade und Kohlrabi-Radieschen-Gemüse

Saftiger Fisch mit krosser Panade - durch das japanische Semmelmehl "Panko" wird der Kabeljau besonders knusprig. Dazu passt buttriges Gemüse.

### Zutaten (für 4 Personen)

4 Kabeljaufilets à ca. 200 g  
800 g Kohlrabi (6 mittelgroße Stück)  
500 g Radieschen  
50 g Butter  
6 EL Raps-/Sonnenblumenöl  
200 ml Wasser  
Weißer Pfeffer  
Prise Zucker  
Petersilie

#### Zum Panieren

3 EL Mehl  
2 Eier  
50 g Panko (besonders knuspriges japanisches Paniermehl, aus dem Asia- oder Supermarkt)

### Zubereitung

Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden  
Radieschen putzen, waschen, vierteln  
50 g Butter anschwitzen, Kohlrabi andünsten, salzen, pfeffern, Prise Zucker dazu  
Mit 200 ml Wasser ablöschen  
Ca. 6-8 min mit geschlossenem Deckel dünsten  
Radieschen dazugeben, salzen, bei geschlossenem Deckel ca. weitere 6 min dünsten, bis Gemüse gar ist  
Kabeljaufilet würzen, panieren

**TIPP: Panko ist etwas gröber, als europäisches Paniermehl und wird aus Weißbrot ohne Rinde hergestellt.**

In 6 EL Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten  
Auf Küchenkrepp abtropfen lassen  
Kohlrabi-Radieschen-Gemüse mit Petersilie bestreuen  
dazu passt Kartoffelpüree

*Olaf Kosert und Antenne Brandenburg wünschen guten Appetit!*