

Theresa Baumgärtner
Kabeljau auf Frühlingsgemüse

Montag, 13. März 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche, schnelle Küche

Zutaten

1	kleine Lauchstange
1 Bund	Frühlingszwiebeln
4	Möhren
2 EL	Olivenöl
400 ml	ungesüßte
Kokosmilch	
400 ml	Gemüsebrühe
1/2	Bio-Zitrone
5 g	frischer Ingwer
2 TL	Agavensirup
etwas	Meersalz
etwas	frischer Pfeffer aus
der Mühle	
400 g	Kabeljaufilet (aus nachhaltigem Fischfang)
etwas	Fleur de Sel
1 Bund	frische Frühlingskräuter zum Bestreuen (z.B. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Löwenzahn etc.)



Zubereitung

1. Den Lauch putzen (das Wurzelende sowie den dunkelgrünen Teil abschneiden), längs halbieren, waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelenden abschneiden und den Rest in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen und auf einer Vierkantreibe grob reiben.
2. Das Olivenöl in eine hohe Pfanne geben und erhitzen. Die Karotten, die Frühlingszwiebeln und den Lauch darin gleichmäßig andünsten.
3. Das Gemüse mit der Kokosmilch ablöschen, Gemüsebrühe hinzufügen.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Inger schälen und fein reiben.
5. Zitronenschale, ca. 1 Spritzer Zitronensaft und ca. 1/4 TL Ingwer zum Gemüse geben und alles 5-8 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Agavensirup, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Überprüfen, ob im Kabeljaufilet noch Gräten sind und diese mit einer Fischpinzette ziehen. Das Filet in 4 Portionsstücke schneiden und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.
7. Die Fischstücke auf das Gemüsebett setzen und unter geschlossenem Deckel ein paar Minuten garen, bis sie innen noch leicht glasig sind.
8. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Auf einem Teller das Gemüse anrichten, darauf ein Stück Fisch setzen und mit Frühlingskräutern bestreuen. Wer mag kann noch Basmatireis dazu servieren.

Pro Portion: 200 kcal / 835 kJ
9 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 8 g Fett