

## Rezept

# Kabeljau auf Gemüsebett

Ein Rezept von Kabeljau auf Gemüsebett, am 23.05.2026

## Zutaten

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>1</b> rote Paprika          | <b>1</b> gelbe Paprika                         |
| <b>1 Stange</b> Lauch          | <b>1</b> Fenchel                               |
| <b>2</b> Möhren                | <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm)               |
| <b>2</b> Knoblauchzehen        | Salz   |
| Pfeffer                        | <b>4</b> Kabeljaufilets mit Haut (à ca. 150 g) |
| <b>2 Stängel</b> Petersilie    | <b>4 Stängel</b> Kerbel                        |
| <b>40 g</b> zimmerwarme Butter |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 10 g F, 30 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden. Den Lauch der Länge nach aufschneiden, waschen und den weißen Teil in Halbringe schneiden. Den Fenchel halbieren, den Strunk herausschneiden und den Rest fein würfeln. Die Möhren putzen, waschen, falls nötig schälen und fein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
2. Das vorbereitete Gemüse bis auf Ingwer und Knoblauch in den Siebeinsatz des Dampfgarers geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Fischfilets auf Gräten untersuchen und diese ggf. entfernen. Die Filets trocken tupfen und auf das Gemüse legen. Ingwer und Knoblauch auf den Filets und dem Gemüse verteilen und die Filets ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets ca. 15 Min. dämpfen, der Kabeljau soll zum Schluss blättrig aufgehen.
4. Inzwischen Petersilie und Kerbel waschen, trocken schütteln und fein hacken. Sorgfältig mit der Butter vermischen. Am Ende der Dämpfzeit die Kräuterbutter in Flöckchen auf dem Kabeljau und dem Gemüse verteilen. Nochmals in den Dampfgarer schieben und weitere ca. 5 Min. dämpfen.