

Rezept

Kabeljau mit Romanesco

Ein Rezept von Kabeljau mit Romanesco, am 27.04.2024

Zutaten

500 g Romanesco	Salz
50 ml Gemüsebrühe	1 TL Butter
weißer Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben
1 kleine Zitrone	2 Kabeljau-Rückenfilets à 150 g
150 g Joghurt (1,5 % Fett)	3 gehäufte EL Magermilchpulver
1 gehäufter EL körniger Senf	einige Tropfen Ahornsirup
1 Stück Bratschlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Romanesco in kleine Röschen teilen, putzen und waschen. Die Stiele abschneiden, klein würfeln. Röschen in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Gemüsebrühe mit Butter aufkochen, die Romanescostiele darin 2 Min. kochen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zitrone waschen, dick schälen und die einzelnen Filets aus den Häutchen schneiden. Kabeljau trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Vom Bratschlauch ein genügend großes Stück abschneiden. Ein Ende nach Packungsangabe verschließen. Den Fisch hineinlegen. Romanescostiele samt Brühe, Romanescoröschen und Zitronenfilets darauf verteilen. Das Folienende verschließen.
5. Den Bratschlauch von oben ein- bis zweimal einstechen, auf den kalten Rost legen und die Fettpfanne darunter schieben. Den Fisch im Ofen (unten, Umluft 160°) 25 Min. garen.
6. Den Joghurt mit Milchpulver und Senf glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Kabeljau, Gemüse und Sud anrichten, dazu die Senfcreme servieren.