

Rezept

Schmorgurken-Kartoffel-Gemüse mit Kabeljau

Ein Rezept von Schmorgurken-Kartoffel-Gemüse mit Kabeljau, am 09.06.2026

Zutaten

2 kleine Schmorgurken (ca. 600 g)	200 g Kartoffeln
100 g Zwiebeln	4 Stängel Dill
2 TL Rapsöl	Kräutersalz
¼ l Gemüsebrühe	300 g Kabeljaufilet
Salz	grüner Pfeffer aus der Mühle
1 EL Dijonsenf	60 g Frischkäse (16 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Schmorgurken schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen fein hacken.
2. Das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Gurkenstücke zugeben, kurz mitdünsten und mit Kräutersalz würzen. Kartoffeln und Brühe zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen das Kabeljaufilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Gräten mit einer Pinzette entfernen. Das Filet in gleich große Stücke teilen. Die Stücke auf das Gurken-Kartoffel-Gemüse legen, salzen, pfeffern und zugedeckt in 6-8 Min. garen, bis die Kartoffeln weich sind und der Fisch gar und noch saftig ist. Die Segmente des Kabeljaufilets sollten sich gut voneinander lösen.
4. Fisch und Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Sud heben und in vorgewärmte tiefe Teller geben. Den restlichen Sud bei starker Hitze 3-4 Min. einkochen lassen. Dann den Senf und Frischkäse unter den Sud rühren, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über den Fisch geben, den Dill darüberstreuen.