



Gedämpfter Kabeljau mit Gemüse und Kräutersauce

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------|-------|
| Kabeljau, tiefgefroren | 600 g |
| Kartoffeln, festkochend | 800 g |
| Brokkoli | 500 g |
| Gemüsebrühe | 1.5 L |
| Dill, frisch | 10 g |
| Zitronen | 2 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Frischkäse, natur | 200 g |
| Speisestärke | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, feine Reibe, Monsieur Cuisine

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Brokkoli waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in Röschen teilen.
2. In den tiefen Gareinsatz Kartoffeln geben und in den Mixbehälter einsetzen. Heiße Brühe in den Mixbehälter geben und Dampfaraufsatz einsetzen. Brokkoli in den Dampfaraufsatz geben und 15 Min./Dampfaraufstufe garen.
3. Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen von den Stielen zupfen und fein hacken. 1 Zitrone in Scheiben schneiden. Übrige Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Kabeljau waschen und trocken tupfen. Zitronenscheiben in den flachen Dampfaraufsatz legen. Kabeljau daraufgeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Anschließend flachen Dampfaraufsatz einsetzen, verschließen und weitere 15 Min./Dampfaraufstufe fertig garen.
5. Nach Ablauf der Garzeit Dampfaraufbehälter abnehmen und Gareinsatz entnehmen. Mixbehälter leeren, dabei 300 ml Flüssigkeit auffangen und zurück in den Mixbehälter geben. Zitronenschale, Frischkäse und Dill zugeben und 5 Min./Stufe 1/100 °C aufkochen. Währenddessen in einer Schüssel Stärke mit etwas Wasser verrühren und sobald die Flüssigkeit kocht, durch die Deckelöffnung in den Mixbehälter geben.

6. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gedämpften Kabeljau mit Kartoffeln, Brokkoli und Dillsauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 421 kcal |
| Kohlenhydrate | 54 g |
| Eiweiß | 38 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 5 g |