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 einsetzten. Heiße Brühe in den Mixbehälter geben und Dampfgaraufsatz einsetzten. Brokkoli in den Dampfgaraufsatz geben und 15 Min./Dampfgarstufe 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 Dampfgaraufsatz legen. Kabeljau daraufgeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Anschließend flachen Dampfgaraufsatz einsetzten, verschließen und weitere 15 Min./Dampfgarstufe fertig garen.

5. Nach Ablauf der Garzeit Dampfgarbehälter 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