



Kabeljau mit Currybutter und Kartoffel-Fenchel-Gemüse

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, festkochend	800 g
Fenchel	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	4 EL
Currypulver	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kabeljau trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Kartoffeln waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Fenchel waschen und Fenchelgrün beiseitelegen. Strunk und Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln vierteln, Schale entfernen und Schichten voneinander lösen.
3. Alles in einer Auflaufform mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und im oberen Drittel des Ofens ca. 15 Min. goldbraun rösten. Inzwischen in einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen, Currypulver zugeben und mit etwas Salz würzen.
4. Temperatur des Ofens auf ca. 180 °C reduzieren. Kabeljaustücke salzen und auf das Gemüse setzen. Mit etwa der Hälfte der Currybutter beträufeln und im Ofen ca. 10 Min. garen. Der Fisch ist fertig, wenn er sich mit einer Gabel leicht teilen lässt.
5. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und mit der restlichen Currybutter und Fenchelgrün servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Currybutter super mit frischem Ingwer oder Knoblauch ergänzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	494 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	17 g