



Kabeljau mit Zitronen-Dill-Butter und Kartoffeln

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	20 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Zucchini	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe, Monsieur Cuisine

1. Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zucchini waschen, Enden entfernen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz würzen. Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Mixbehälter mit etwa 700 ml Salzwasser auffüllen. Kocheinsatz mit Kartoffeln einhängen. Tiefen Dampfaraufsatz auf den Mixbehälter setzen und Zucchini-scheiben flach im Aufsatz verteilen. Flachen Dampfaraufsatz aufsetzen, Fisch einlegen und mit Deckel bei Dampf garstufe für 15 Min./Dampf garstufe garen.

3. Dampfaraufsatz abnehmen, Kartoffeln mit dem Spatel herausheben und warm stellen. Kochwasser entsorgen. Im Mixbehälter Dill und Zitronenschale 6 Sek./Turbo-Taste zerkleinern. Butter, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und 2 Min./80 °C/Stufe 2 erhitzen.

4. Gedämpften Fisch, Zucchini und Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit Zitronen-Dill-Butter servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	488 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g