

Kabeljaufilet im Lauchmantel mit rotem Mangold und Süßkartoffeln



Stufe 2



Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten:

4 (ca. 180 g) Kabeljaufilet(s)
 500 g Mangold, rot
 500 g Süßkartoffel(n)
 1 Stange(n) Lauch
 1 EL Sahnemeerrettich
 1 EL Senf
 1 Handvoll Dillzweig(e)
 1 Zitrone(n)
 Olivenöl
 Butter
 Pfeffer
 Meersalz



WMF Schaumlöffel Profi Plus



Zassenhaus Arbeitsbrett aus Gummibaum (Stirnholz)



WMF Vitalis Aroma Dampfgarer mit Silikondichtung

1

Süßkartoffeln mit einem Sparschäler schälen und in grobe Würfel schneiden.

2

Mangoldstiele und Blätter mit einem Gemüsemesser in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einen passende Dampfeinsatz füllen und in einen Dampfgarer setzen. Mit Wasser angießen und mit geschlossenem Deckel 10 Min. dämpfen.

3

In der Zwischenzeit den Lauch auf längs in breite Streifen schneiden und in einem Kochtopf in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

4

Auf einem Arbeitsbrett etwas überlappend 2 - 3 Lauchstreifen nebeneinanderlegen. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen, Senf und Meerrettich vermischen und den Fisch damit einstreichen, mit Dillzweigen belegen und in die Lauchstreifen einwickeln.

5

Die Päckchen zum Gemüse in den Dampfgarer legen, mit Olivenöl beträufeln und weitere 10 Min. dämpfen. Anschließend auf Tellern servieren.