

Kabeljau mit Gemüse und Curry

Zutaten:

Für 4 Personen

600g Kabeljaufilet
1 Zitrone (Saft)
Pfeffer
1 Kopf Blumenkohl (1 kg)
2 Zucchini (300 g)
1 Zwiebel (50 g)
30g Butter oder Margarine
100 ml Fischfond (Glas) oder
Instant-Brühe,
Salz
Curry
1/8 Liter Schlagsahne
100g tiefgefrorene Erbsen
1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)
einige Kerbelzweige

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und anschließend pfeffern. Blumenkohl putzen. Dazu die Blätter entfernen und den harten Strunk keilförmig herausschneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen verteilen, waschen und abtropfen lassen. Die Zucchini-Enden abschneiden. Zucchini waschen und quer in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen. Mit einem scharfen Messer fein würfeln. Zwiebelwürfel und Fett in eine Mikrowellengeeignete Form (ca. 28 cm) geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 3 Minuten garen.

Blumenkohl und heißen Fischfond oder Brühe zugeben. Mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 10 Minuten garen. Gemüse zwischendurch umrühren und mit Salz und Curry wurzen.

Zucchini zugeben, abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten weitergaren. Fisch salzen, zum Gemüse geben. Sahne und etwas Curry verrühren. Erbsen und Schmelzkäseflockchen in die Form geben. Sahne zugießen. Abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten garen. Abschmecken und mit Kerbel anrichten.