

# Gedämpfter Kabeljau mit Kräuterbutter



## Zutaten für zwei Personen:

250-300 g Kabeljaurückenfilet  
für den Sud:

0,5 L Wasser

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

1 Lorbeerblatt

8 würzige Oliven

Meersalz

1-2 getrocknete Chilischoten  
oder 1/2 TL Chiliflocken

## Kräuterbutter:

40 g Butter

2 Knoblauchzehen

ein Stück Ingwer

Thymianzweige und/oder  
Rosmarinzweige

unbehandelte Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Kabeljau waschen,  
trocknen und in größere  
Portionsstücke teilen.

2. Oliven entkernen,  
großzügig mit Meersalz  
bestreuen und hacken.  
Knoblauchzehen schälen  
und halbieren. Zusammen  
mit den anderen Gewürzen  
in die kochende Dämpf-  
Flüssigkeit geben, nochmals  
aufkochen.

3. Den Aufsatz auf den  
Dämpfopf setzen und die  
Kabeljaustücke 8 Minuten  
dämpfen.

4. Auf vorgewärmte  
Portionsteller geben, mit der  
Kräuterbutter begießen und  
sofort servieren.

## Kräuterbutter:

Ein großes Stück Butter  
zusammen mit 2 halbierten  
Knoblauchzehen, dem  
Ingwer, einigen Zweigen  
Thymian und/oder  
Rosmarin, Zitronenschalen,  
Salz und Pfeffer schmelzen  
lassen. Auf keinen Fall zu  
heiß werden lassen.

## Hinweise:

Zusammen mit neuen  
Pelkartoffeln ist das ein ganz  
hervorragendes Gericht.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30  
min, Hauptspeisen, Fisch,  
Kabeljau, französisch

Rezeptanregung: Schuhbeck  
Kochschule, BR 3, 19.04.09  
Anpassung und Foto: Walter  
Stand 15.01.2023