

Kabeljau mit Kräuterbutter und Broccoli-Paprika-Gemüse



Zutaten für zwei Personen:

200 g Kabeljaufilet (mit Haut)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben
1/2 EL Olivenöl
50 ml Weißwein
50 ml kräftige Gemüsebrühe
1 Stück Kräuterbutter

Broccoli-Paprika-Gemüse:

1/2 Broccoli
1 rote Paprikaschote
4 g getrocknete Wolkenohrpilze
12 geschälte Mandeln
1 EL neutrales Öl zum Braten
150 ml kräftige Gemüsebrühe
1-2 TL Speisestärke
1 walnussgroßes Stück
Kräuterbutter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Kabeljau waschen, trocknen, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben.
2. In einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl auf der Hautseite braten. Wenn der Fisch fast durchgezogen ist, mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe zugießen und mit aufgesetztem Deckel fertig garen.
3. Auf heißen Tellern anrichten, in die Sauce noch Kräuterbutter rühren.

Broccoli-Paprika-Gemüse:

1. Wolkenohrpilze in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser begießen. Etwa 30 Minuten quellen lassen,

nochmals waschen, gut ausdrücken und in grobe Streifen schneiden.

2. Broccoli waschen und trocken schütteln. Die Hälfte der Röschen abmachen, in dickere Scheiben schneiden.

3. Paprika putzen und in Streifen schneiden.

4. Neutrales Öl in einem Wok erhitzen, Broccoli und Paprikaabschnitte 3-4 Minuten pfannenrühren. Wolkenohrpilze und Mandeln zugeben und weitere 2-3 Minuten rühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die kalt angerührte Speisestärke zugeben und alles etwa 3 Minuten köcheln lassen,

bis die Sauce andickt. Eventuell noch mit etwas Wasser verdünnen.

5. Kurz vor dem Servieren ein Stück Kräuterbutter einrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Hinweise:

Die Nudeln auf dem Bild sind Rollini.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, Kabeljau, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023