

Kabeljau auf Frühling-Gemüse

Für 4 Personen

1 kleine Lauchstange	1 Bund Frühlingszwiebeln	4 Möhren
2 EL Olivenöl	400 ml Kokosmilch, ungesüßt	400 ml Gemüsebrühe
1/2 Bio-Zitrone	5 g frischer Ingwer	2 TL Agavensirup
frischer Pfeffer	400 g Kabeljaufilet	Meersalz
1 Bund Frühlingskräuter		

Den Lauch putzen (das Wurzelende sowie den dunkelgrünen Teil abschneiden), längs halbieren, waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelenden abschneiden und den Rest in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen und auf einer Vierkantreibe grob reiben.

Das Olivenöl in eine hohe Pfanne geben und erhitzen. Die Karotten, die Frühlingszwiebeln und den Lauch darin gleichmäßig andünsten.

Das Gemüse mit der Kokosmilch ablöschen, Gemüsebrühe hinzufügen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Inger schälen und fein reiben.

Zitronenschale, ca. 1 Spritzer Zitronensaft und ca. 1/4 TL Ingwer zum Gemüse geben und alles 5-8 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Agavensirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Überprüfen, ob im Kabeljaufilet noch Gräten sind und diese mit einer Fischpinzette ziehen. Das Filet in 4 Portionsstücke schneiden und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Die Fischstücke auf das Gemüsebett setzen und unter geschlossenem Deckel ein paar Minuten garen, bis sie innen noch leicht glasig sind.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Auf einem Teller das Gemüse anrichten, darauf ein Stück Fisch setzen und mit Frühlingskräutern bestreuen. Wer mag kann noch Basmatireis dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 13. März 2017