

REZEPT DER WOCHE: Schmorgurken-Kartoffel-Gemüse mit Kabeljau

Zutaten:

- 2 Gurken
- 200gr Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- etwas Dill
- 2 TL Speiseöl
- 1/4 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 300 gr Kabeljaufilet
- Grüner Pfeffer
- 1 EL Senf
- 60 gr Frischkäse

Zubereitung:

1. Die Gurken schälen, halbieren und grob entkernen. In ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln.
2. Zwiebelwürfel in dem Öl glasig dünsten und die Gurkenstücke zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kartoffeln dazu geben und mit etwas Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen.
4. In dieser Zeit den Fisch waschen und trocken tupfen. In gleich große Stücke schneiden und auf das Gurken-Kartoffel-Gemüse legen, salzen und pfeffern und zugedeckt 6-8 Minuten mitdünsten.
5. Fisch und Gemüse aus dem Sud heben und diesen mit Senf, Frischkäse, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über das Gemüse und den Fisch geben, etwas Dill darüber streuen und schmecken lassen!

Wir wünschen guten Appetit!

