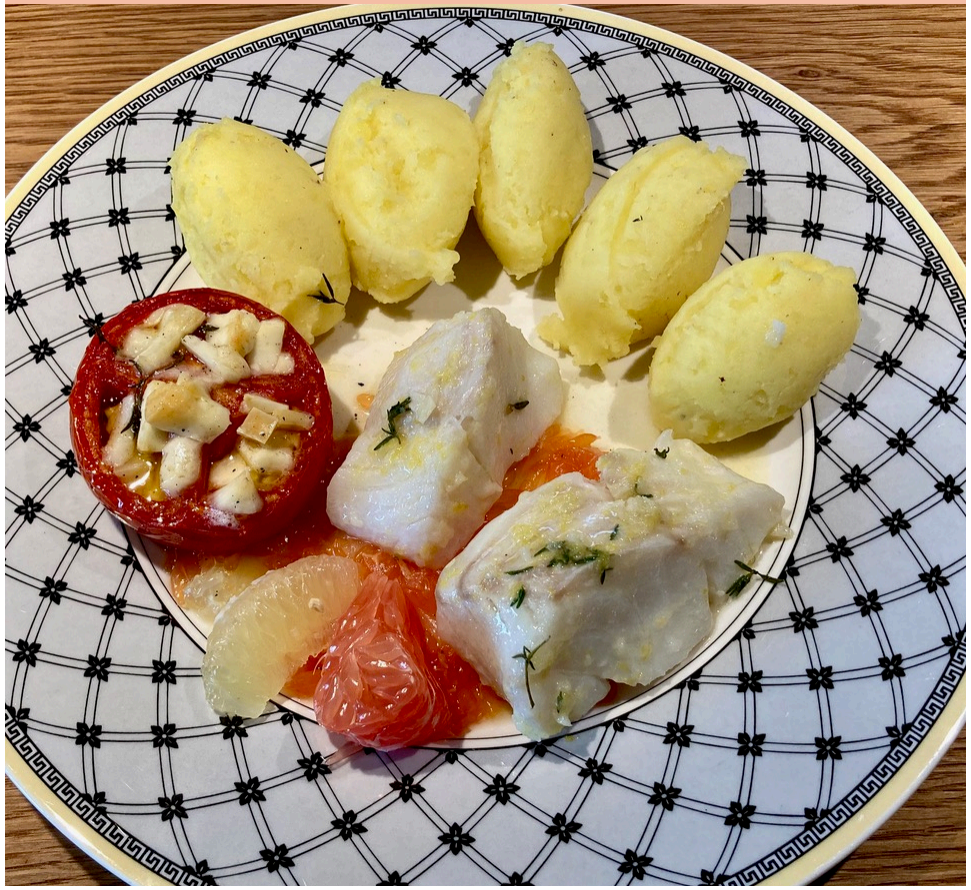
AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	Frankreich

KABELJAU MIT STAMPF UND ZITRUSSAUCE



Rezept: Miele-Rezept. In: Tages-Anzeiger, 17. 7. 2021 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Für Fisch- und Zitrusliebhaberinnen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 Zehe	Knoblauch	1 EL	Butter
1.4 dl	Olivenöl	2	Grapefruits
1	Zitrone, Bio	2	Orangen
450 g	Kabeljaufilet	2	Limonen
4 Zw	Thymian	1 EL	Zitronensaft
250 g	Kartoffel, mehligkochende		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch im Mörser zerreiben und mit Olivenöl mischen. Die Schale der gewaschenen Zitrone dazureiben. Fisch in 12 Stücke schneiden und in der ungelochten Garschale mit der Marinade bestreichen. Thymianblättchen darüberstreuen. Mit Klarsichtfolie schliessen und Fisch 1 Std. marinieren.
2. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Dampf bei 100° C 10 Min. weichgaren. Butter und etwas Olivenöl dazugeben und Kartoffeln mit Gabel oder Stampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.
3. Zitrusfrüchte schälen und filetieren. Von jeder Frucht 8 Filets zur Garnitur beiseitestellen. Für die Sauce übrige Fruchtfilets in kleine Würfel schneiden. Olivenöl erwärmen, Zitruswürfel und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Durchwärmen lassen.
4. Fisch nun leicht salzen und mit der Marinade während 6 Min. im Dampf bei 100° C garen. 5 Min. im geschlossenen Gerät nachgaren lassen.
5. Warmen Kartoffelstampf und Fisch auf die Teller geben. Mit den Zitrusfilets garnieren und mit Zitrusauce beträufeln.