



Ofen-Kabeljau auf Steckrübenstampf

mit süß-saurem Gurken-Zwiebel-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Steckrüben sind ein köstliches Wintergemüse, das heutzutage ein wenig in Vergessenheit geraten ist. Ganz zu Unrecht, wie wir finden. Wir gönnen dem kalorienarmen Gewächs aus der Kohl-Familie ein Revival und servieren es mit Kartoffeln als leckeren Stampf zu feinem Kabeljaufilet und einem würzigen Gurken-Zwiebel-Gemüse. Lasst es euch schmecken!

- 1 Packung Kabeljaufilet ⁴
- 1 Steckerübe
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 3 rote Zwiebeln
- 10g frischer Dill
- 1 Gurke
- 2 Päckchen Honig

- 3-4EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen und Auflaufform
- großer Kochtopf
- kleiner Kochtopf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 494kcal, Fett 21.6g,
Kohlenhydrate 39.8g, Eiweiß 30.9g



1. Fisch garen

Den Backofen auf 140°C Umluft (160°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fisch** mit Küchentrepp trocken tupfen und in insgesamt **4 gleich große Stücke** schneiden, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und mit 2EL Olivenöl beträufeln, dann im Ofen 12-15Min. garen.



4. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs halbieren, mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse herauskratzen und die **Gurkenhälften** in dünne Streifen schneiden.



2. Steckrübe kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Steckrübe** und die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Steckrübe** und die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und 10-15Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist.



5. Gurkengemüse zubereiten

Den **Hong** in einem kleinen Topf mit 8EL Essig und 8EL Wasser verrühren und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Zwiebeln** und die **Gurken** unterrühren und das **Gemüse** abgedeckt ca. 1Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das **Gemüse** 5Min. ziehen lassen.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden.



6. Steckrübe stampfen

Das **Steckrübengemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit 3-4EL Butter cremig zerstampfen. Mit Salz abschmecken. Den **Dill** unter das **Gurken-Zwiebel-Gemüse** mischen. Den **Fisch** mit dem **Steckrübenstampf** und dem **Gurken-Zwiebel-Gemüse** anrichten. Nach Geschmack mit mehr oder weniger **Gemüsesud** beträufeln und servieren.