



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kabeljaufilet⁴
- 1 Steckrübe
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 3 rote Zwiebeln
- 10g frischer Dill
- 1 Gurke
- 2 Päckchen Honig

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Butter⁷
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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 Küchenkrepp 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. 1cm große Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und 10-15Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist.



3. Zwiebeln schneiden

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



5. Gurkengemüse zubereiten

Den **Honig** 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.



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.