



Kabeljau auf Gemüsestreifen à la Nouvelle Cuisine

Zutaten

- 140 g Butter
- 20 g Schalotten
- 450 g Kabeljaufilets
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 100 ml Sekt
- 270 g Karotten
- 200 g Prinzessbohnen
- 150 g Lauch
- 2 Stängel Kerbel
- 500 ml Wasser
- 1 TL MAGGI Fondor (Dose)
- 1 Beutel MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten.
2. Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in die Form streuen. Kabeljau-Filets waschen, mit MAGGI Würzmischung 4 rundum würzen und in die Form legen. Sekt angießen, mit Alufolie verschließen und im Backofen 20-25 Min. garziehen lassen.
3. Für die Gemüsestreifen Karotten waschen, schälen und in dünne Streifen (Julienne) schneiden. Prinzessbohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Wasser zum Kochen bringen. MAGGI Fondor einstreuen und das Gemüse darin jeweils getrennt knackig garen (Karotten 1-2 Min., Bohnen 2-3 Min., Lauch 1 Min.). Mit dem Schaumlöffel herausheben und warm halten.
5. Fischsud in einen Messbecher gießen und mit Gemüsegarflüssigkeit auf 125 ml auffüllen. Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise einrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. 125g Butter in Stücke schneiden und bei geringer Wärmezufuhr gut unterschlagen, bis sie geschmolzen ist. Sauce, Gemüse und Fischfilets auf Tellern anrichten und mit Kerbelblättchen garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	612 kcal
Fett	43 g
Protein	32 g

🕒 44 Minuten

⊕ 3 Portionen