

KABELJAU MIT BLUMENKOHL UND KARTOFFELPÜREEE

KABELJAU MIT BLUMENKOHL UND KARTOFFELPÜREEE

Kennt ihr das, wenn ihr beim gemütlichen lesen und stöbern in den unendlichen Weiten des WWWs auf einen Artikel stoßt der euch vom Thema interessiert und dann aber leider so unsympathisch und eigentlich einfach nur blöde geschrieben ist, dass ihr euch danach noch stundenlang ärgert den Mist überhaupt gelesen zu haben? So ging es mir mit einem Artikel über das Stillen und den Gewichtsverlauf der Stillmuttis. Grundsätzlich ein gutes Thema, aber wirklich so unglaublich blöde geschrieben, dass ich mich nur geärgert habe. Könnt ihr euch vorstellen, es gibt doch glatt Muttis die zum Frühstück ein Wurstbrot anstelle von Karottensticks essen!? Und Essen das pro 100g mehr als 100 Kalorien hat!? Skandalös - und dann halten sich auch noch so absurde Gerüchte wie Malzbier und weiße Speisen würden die Milchproduktion fördern. Ich denke ja, dass der Placeboeffekt bei solchen Themen die halbe Miete ist, aber mich fragt ja keiner. Egal, genug geschimpft... am Ende des Tages habe ich - quasi aus Protest - voller Genuss und Freude ein weißes Gericht auf den Teller gezaubert: Kabeljau mit Blumenkohl und Kartoffelpüree. Ich habe nicht nachgerechnet, aber ich denke die 100 Kalorien auf 100g können wir dank der Sahne in Sauce und Püree getrost vergessen. Und wisst ihr was - das darf auch mal so sein!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

350g Kabeljau

20g Butter

Pfeffer & Salz

1 kleiner Blumenkohl

Für die Sauce:

150g Schlagsahne

1 kleine Schalotte

1/2 Bund frischer Dill

Pfeffer & Salz

1 EL Mehl

2 EL Butter

1/4 Zitrone

Für das Kartoffelpüree:

300g mehlig kochende Kartoffeln

20g Butter

50ml Schlagsahne

150ml Milch

Pfeffer & Salz

1 Prise Muskat

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln schälen, in einen Topf mit Salzwasser geben und gar kochen. Die Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden, in mundgerechte Stücke teilen und ebenfalls in einen Topf mit kaltem Salzwasser geben. Noch nicht kochen.

Etwas Butter in der Pfanne schmelzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Dann die Hitze reduzieren und den Kabeljau 6-7 Minuten fertig garen. Mit Pfeffer und Salz würzen und auf einem kleinen Teller abgedeckt beiseite stellen.



Die Butter für die Sauce in der Pfanne schmelzen, die fein gehackte Schalotte kurz mit anschwitzen und das Mehl einrühren. Bei mittlerer Hitze warten bis das Mehl gold-braun wird. Dann langsam die Schlagsahne einrühren und den fein gehackten Dill untermengen. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Wasser im Blumenkohltopf aufkochen und den Blumenkohl einige Minuten köcheln lassen bis er gar ist.



Den Fisch zum warm halten in die Sauce legen. Die Hitze ausschalten.

Die Kartoffeln flott abgießen, stampfen und mit Butter, Sahne und Milch zu einem cremigen Püree rühren. Das geht am Besten mit dem Schneebesen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.



Den Blumenkohl in ein Sieb abgießen. Den Kabeljau mit Blumenkohl und Kartoffelpüree anrichten und etwas von der Dillsauce darüber geben.



Viel Spaß beim Genießen!



©katha-kocht.de