

Für Ihre Fitness und Gesundheit!

Kabeljau aus dem Ofen auf Radieschenblätterspinat und jungen Möhren

Für 2 Personen

Zutaten

2x 200 g Kabeljaufilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Radieschen, 5 Radieschen in Streifen geschnitten
½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
2 El Olivenöl
Muskat
1 Bund junge Möhren
Radieschensprossen
0,1 l Gemüsefond
0,1 l trockener Weißwein
2 Tl Butter
2 El griechischer Joghurt

Entfernen Sie das Möhrenkraut ca. 2 cm über der Möhre. Für den besten Erhalt der Vitamine empfiehlt es sich, die Möhrenschaale abzuschaben. Danach der Länge nach halbieren.

Die Radieschenblätter waschen und gut abtropfen lassen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und Streifen der Radieschen mischen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebelwürfelchen in einer kleinen Pfanne mit der Butter glasieren. Mit Weißwein ablöschen und dem Gemüsefond auffüllen. Kurz aufkochen lassen.

Die Möhren sternförmig in eine feuerfeste Ofenform legen und mit Salz und Muskat würzen. Die Radieschenblätter in der Mitte der Form anrichten und den Kabeljau darauf setzen

Den Fond mit den Zwiebelwürfelchen über den Fisch und das Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 150°C 15 Minuten garen.

Vor dem Servieren den Griechischen Joghurt und die Radieschensprossen darüber geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker - Hecker's Fischkontor