

Konfetti-Kabeljau.

Mit Reis und Blumenkohlsoße



Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Blumenkohl
- 300 ml Milch
- 200 g Schmand
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Zucker
- 600 g Kabeljau
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 100 g Brokkoli
- 100 g Kartoffeln
- 100 g Kohlrabi
- 1 Karotte
- 250 g Reis
- Aktivator: 5:1 Salz-/Zucker-Mischung

Nährwerte (bezogen auf 1 Portion):

Energie: 880 kcal / 3.644 kJ
Eiweiß: 37,4 g
Kohlenhydrate: 17,3 g
davon Zucker: 12,2 g
Ballaststoffe: 6,2 g
Salz: 0,45 g
Fett: 76 g
davon gesättigte FS: 22,8 g
davon ungesättigte FS: 53,2 g

Zubereitung

1. Berechne deinen Arbeitsplatz vor und lege dir alle Zutaten zurecht, die du für das Rezept brauchst.
2. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
3. **500 g Blumenkohl, 300 ml Milch, 200 g Schmand, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat, 1 Prise Zucker.**
Blumenkohl in Röschen teilen und aktivieren. Anschließend in einen Topf geben und mit etwas Wasser weich garen. Blumenkohl mit Milch, Schmand, Salz, Muskat, Zucker in einen Mixer geben. Zu einer feinen Soße verarbeiten.
4. **600 g Kabeljau, 2 Prisen Pfeffer, 1 EL mittelscharfer Senf.**
Kabeljau aktivieren und auf ein Backblech geben, würzen und mit Senf bestreichen, im vorgeheizten Ofen bei 70 °C etwa 15 Minuten vorgaren.
5. **100 g Blumenkohl, 100 g Brokkoli, 100 g Kartoffeln, 100 g Kohlrabi, 1 Karotte, 250 g Reis.**
Restlichen Blumenkohl sowie Brokkoli in feine Röschen brechen. Kartoffel, Kohlrabi und Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse aktivieren und anschließend in einen Topf geben, mit etwas Wasser bei geschlossenem Deckel kurz dünsten.
6. Danach Gemüsewürfel auf dem Fisch verteilen, im vorgeheizten Ofen bei 160 °C in 5 Minuten fertig garen.
7. Soße, Reis und Fisch zusammen anrichten und servieren.

