

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 04.01.2015

## Leicht und gesund

Gedämpfter Kabeljau mit Wasabi-Erbsen



### Zutaten für 4 Personen

4 Kabeljaufilets  
1 Beutel Pfefferminztee  
Salz, Pfeffer

#### Für die Sauce

400 g Erbsen (TK)  
1 Dose Kichererbsen  
Blattpetersilie  
1 Scheibe Ingwer  
½ Zwiebel  
Weißwein  
20 ml Geflügelbrühe  
1 EL Sahne  
1 TL Wasabi-Paste  
Stärke  
Olivenöl

### Kochutensilien

2 Töpfe  
Bambus-Reisdämpfer o. Sieb  
1 Schüssel  
Stabmixer  
Schneidebretter  
scharfe Messer

### Wissenswertes

Beim Kauf sollte die Kühlkette nicht lange unterbrochen werden. Die in Fisch enthaltene Eiweißzusammensetzung lässt diesen leicht verderben.

Maximal zwei Tage können frische Meerestiere problemlos im Kühlschrank lagern.

Frischen Fisch erkennt man an klaren und nach außen gewölbten Augen, fest anliegenden Schuppen und hellroten Kiemen

Eine Portion Kabeljau deckt den Tagesbedarf an Proteinen.

Wasabi kurbelt durch seine Schärfe die Durchblutung der Schleimhäute an, fördert die Verdauung (vor allem fetter Speisen) und erhöht den Kalorienverbrauch.

Kabeljau ist nicht nur eine Delikatesse, sondern auch „Medizin.“ Früher sprach man ihm aufgrund seines hohen Vitamingehaltes wundersame Heilkräfte zu.

Kabeljau ist reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß, Jod und Vitamin D.

Kastenmeiers

**HITRADIO** RTL  
SACHSEN

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 04.01.2015



## Leicht und gesund

Gedämpfter Kabeljau mit Wasabi-Erbsen

### Zubereitung

Für die Wasabi-Sauce Ingwer- und Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen.

Einen Spritzer Weißwein zum Ablöschen hinzugeben, reduzieren lassen und mit Geflügelbrühe auffüllen.



Kabeljaufilets halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Reisdämpfer legen.



Topf mit Wasser und dem Teebeutel darin aufstellen.



Reisdämpfer auf den Topf stellen und den Kabeljau ca. 20 Minuten dämpfen lassen. Alternativ kann auch ein Sieb verwendet werden.



Etwas Stärke mit Wasser vermengen und unter den Fond rühren. Sahne hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Wasabi verfeinern.

Wenn der Fond dick wird, diesen mixen und die Erbsen hinzugeben.



Blattpetersilie fein hacken. Unter die Wasabi-Erbsen rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Wir wünschen guten Appetit!