

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 08.03.2015



In Folie zubereiteter Kabeljau  
mit Kohlrabi und Kürbis



## Zutaten für 4 Personen

4 Kabeljaufilets  
½ Butternusskürbis  
1 Kohlrabi  
1 Zitrone  
1 TL Ingwer, gerieben  
1/2 Vanilleschote  
1 Schale Rucola  
Weißwein  
Olivenöl  
Balsamicoglace  
Butter  
Salz, Pfeffer

Beilagentipp  
Röstbaguette

## Kochutensilien

2 Pfannen  
Schale  
Alufolie  
Schäler  
Schneidebretter  
scharfe Messer

## Tipps

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

Beim Kauf sollte die Kühlkette nicht lange unterbrochen wer-

den. Die in Fisch enthaltene Eiweißzusammensetzung lässt diesen leicht verderben.

Maximal zwei Tage können frische Meerestiere problemlos im Kühlschrank gelagert werden.

Kohlrabi ist bis zu zwei Wochen im Kühlschrank haltbar, in ein feuchtes Tuch eingewickelt sogar bis zu vier Wochen.

## Gesundes mit K

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

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

Kohlrabi ist reich an Vitamin C, Kalium, Kalzium und Magnesium, regt Gallenfluss und die Nieren an.

Da Kohlrabi hauptsächlich aus Wasser besteht, hat er nur wenige Kalorien und ist daher für eine kalorienarme Ernährung sehr zu empfehlen.

Die Kreuzung aus wildem Kohl und wilder weißer Rübe hat ihm seinen Namen verschafft.

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 08.03.2015



## In Folie zubereiteter Kabeljau mit Kohlrabi und Kürbis



### Zubereitung

Zu Beginn Kürbis und Kohlrabi schälen und in gleichgroße Würfel schneiden.



Gemüswürfel in Olivenöl und Butter leicht anbraten.



Kabeljau von Gräten befreien, kalt abwaschen und temperieren.

Vanilleschote aufschneiden und das Mark Herausschaben.

Schale, Mark, Ingwer und eine Scheibe Zitronenschale zum Gemüse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.



Alufolie in eine für den Backofen geeignete Pfanne legen, darin Gemüse und Filets anrichten.

Anschließend mit einem Spritzer Weißwein beträufeln.



Alufolie verschließen, so dass die Flüssigkeit nicht austreten kann.



Für den Salat Rucola waschen und in eine Schüssel geben. Mit etwas Zitronensaft, Balsamicoglaze, Olivenöl, Salz und Pfeffer verfeinern und zur Seite stellen.

Pfanne nach ca. 10 bis 15 Minuten aus dem Backofen holen, Folie öffnen und den Salat darüber anrichten.



Wir wünschen guten Appetit!