

ZUTATEN

Kabeljaufilet
Parmesan
Butter
Honig
Zitrone
Semmelbrösel
Salz & Pfeffer

Büsumer Krabben
Schmand
Lauchzwiebeln
Apfel
Dill
Salz & Pfeffer
Zucker

Butternut Kürbis
Kartoffeln
Butter
Gemüsebrühe

„Kabeljau mit Krabben auf Kürbismeer“

KABELJAUFILET:

300g Filet abbrausen, abtupfen und würzen. Eine Kruste aus 3 EL Parmesan, 2 EL Semmelbrösel, 5 EL Butter herstellen. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Kabeljau in einem Backblech andrücken. 15-20 Minuten bei 200 Grad backen.

BÜSUMER KRABBENSALAT:

4-5 Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, 1 Apfel raspeln, 100g Schmand, geschnittenen Dill, Salz, Pfeffer und Honig vermischen und mit den Krabben, Lauchzwiebeln und Apfel mischen. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

KÜRBIS-KARTOFFEL-PÜREE:

1kg Kürbis, 300 g Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Wasser abgießen, stampfen und mit Gemüsebrühe abschmecken. Butter in Flocken unterrühren und servieren.

DIE ZUBEREITUNG SEHEN SIE AUCH IM VIDEO.



MO 19.30 UHR
DI 23.00 UHR
MI 21.30 UHR
FR 23.00 UHR
SA 16.30 UHR