

ZUTATEN

Kabeljaufilet
Butternut Kürbis
Lauch
Dill
Zitrone
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Ingwer
Knoblauch
Curry
Gemüsebrühe
Honig
Senf
Grüner Salat

Krabben
Rote Bete
Weißbrot
Butter

„Kabeljau auf Kürbisspiegel und Rote Bete Salat“

1. Ofen auf 90 Grad stellen, Kabeljau salzen, pfeffern, Olivenöl, Zitronenabrieb und Dill zugeben und in Ofen schieben.

2. Kürbis, Lauch, Knoblauch und Ingwer klein schneiden, in Topf mit Olivenöl und Curry anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, köcheln lassen.

3. Dressing für Salat: Honig, Zitrone, klein gehackter Dill, Senf, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, abschmecken. Salatherzen und Rote Bete in Streifen schneiden, Lauch in Ringe, anrichten. Darüber Krabben streuen. Für Croutons Weißbrot in Würfel schneiden, mit Butter und Knobi rösten, über Salat streuen. Kurz vor Servieren Dressing anrichten.

4. Sauce pürieren und abschmecken, Kürbissstreifen schneiden und in Öl fritieren. Anrichten.

5. Wer noch mag, kann aus 1 Apfel, Zitrone, Rote Bete, Ingwer und Wasser oder Saft ein Smoothie herstellen.

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