



Kabeljau mit Gemüse und Kartoffelstampf

Zeit gesamt
🕒 55min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zucchini	150 g
Auberginen	200 g
Kartoffeln, mehligkochend	750 g
Salz	2.5 TL
Pfeffer, schwarz	1 TL
Zitronensaft	1 TL
Milch	150 ml
Butter	50 g
Muskatnuss, gemahlen	
Schalotten	50 g
Tomaten, gehackt	400 g
Thymian, gerebelt	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Kabeljaufilets unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln.
2. 1 l Wasser in den Mixbehälter geben, Kocheinsatz einhängen und Kartoffeln hineingeben. Tiefen Dampfgaraufsatz aufsetzen, Auberginen- und Zucchiniwürfel darin verteilen und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer würzen.
3. Flachen Dampfgareinsatz mit Backpapier auslegen. Dabei darauf achten, dass an der Seite Schlitze frei bleiben, damit der Dampf gut zirkulieren kann. Kabeljaufilets im flachen Dampfgareinsatz verteilen und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer und Zitronensaft würzen. Flachen Dampfgareinsatz in den tiefen Dampfgaraufsatz einhängen, verschließen und alles mit der Dampfgar-Taste garen.
4. Nach der Garzeit den Dampfgaraufsatz abnehmen und verschlossen beiseitestellen. Kocheinsatz herausnehmen und Mixbehälter leeren.
5. Zimmerwarme Milch und 40 g Butter in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 1 Min./Stufe 1/120 °C erhitzen. Kartoffeln hinzugeben, mit 1 TL Salz, $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Mit eingesetztem Messbecher 30 Sek./Stufe 3–5 schrittweise ansteigend pürieren. Kartoffelpüree umfüllen, warm stellen und Mixbehälter reinigen.

6. Schalotten schälen und halbieren. Im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. zerkleinern und mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Restliche Butter in den Mixbehälter geben und Schalotten ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste 2 Min./120 °C dünsten. Tomaten, Thymian, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer und das gegarte Gemüse dazugeben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 5 Min./Stufe 1/120 °C erhitzen. Kabeljaufilets mit Kartoffelpüree und Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	434 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g