



Kabeljau-Ragout mit Porree und Champignons



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Champignons, weiß	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Lauch	0.5 St.
Zitronen	1 St.
Jasminreis	300 g
Salz	
Butter	5 EL
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Schlagsahne	100 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Sieb, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Porree längs halbieren, in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Kabeljau waschen, trocken tupfen und würfeln.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
3. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Kabeljau mit Champignons, Zwiebel und Porree ca. 4 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Weißwein unter ständigem Rühren ablöschen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft würzen und bei mittlerer Stufe ca. 7 Min. köcheln.
4. Kabeljau-Ragout mit Reis auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	17 g