



Kochen
mit Globus

**Schmorgurken-
Kartoffelgemüse
mit Kabeljau**





Zutaten:

600 g Salatgurken
400 g Kartoffeln
200 g Zwiebeln
3 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe

800 g Kabeljau
2 EL Dijon Senf
200 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, Dill

*Dazu passt: ein Glas Wasser mit
einem Spritzer Zitronensaft*

 4 Personen

 35 Min.

 Schwierigkeitsgrad



Schauen Sie das
passende Zubereitungs-
video auf YouTube an!

www.youtube.de/Globus

Zubereitung:

Die Schmorgurken schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen fein hacken.

Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Kartoffelwürfel hinzugeben, mit leichtem Biss garen und mit Salz würzen. Die Gurkenscheiben und Brühe hinzugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen. Inzwischen das Kabeljaufilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Gräten mit einer Pinzette entfernen. Das Filet in gleich große Stücke teilen und auf das Gurken-Kartoffel-Gemüse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 6–8 Min. garen, bis die Kartoffeln weich sind und der Fisch gar und noch saftig ist.

Die Segmente des Kabeljaufilets sollten sich gut voneinander lösen. Den Fisch und das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und in vorgewärmte tiefe Teller geben.

Den restlichen Sud bei starker Hitze 3–4 Min. einkochen lassen. Dann den Senf und Frischkäse unter den Sud rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über den Fisch geben, den Dill drüberstreuen.

