

Steckrüben-Fenchel-Ragout mit Kabeljau, Confit von Blutorange

Zutaten für 10 Personen

0,5 kg Steckrüben, in Blättchen
Salz, Wasser
0,8 Kg Fenchel, in Blättchen
50 g Butter
Safran Pulver
Salz, Chili Pulver
0,3l Gemüsebrühe, fertig, gekocht
0,1 l Sahne 30 %
1,6 Kg Kabeljau, Filets a, 40 Gramm
Salz, Zitrone, Pfeffer
50 g Butter
0.3 kg Blutorange, Filets oder Stücke
50 g Butter
30 g Rohrzucker
Fenchelkraut von Oben als Garnitur

Zubereitung

1. Die Steckrüben in Salzwasser kurz blanchieren um die Bitterstoffe zu entfernen, dann auf ein Sieb schütten.
2. Den Fenchel in der Butter kurz anbraten, die Steckrüben dazu geben, mit Safranpulver bestäuben, mit Salz etwas Chili-Pulver würzen.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz glacieren dann mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen und kernig garen, mit der Sahne binden.
4. Die Kabeljau Filets würzen und in Butter braten und warmstellen.
5. Die Blutorange in Butter mit Rohrzucker kurz erwärmen sodass die Filets oder Stücke noch ganz bleiben.
6. Das Steckrüben-Fenchel-Ragouts mittig auf den Teller oder in einen tiefen Suppenteller geben, die vier Filets vom Kabeljau gefällig hineinstecken, garniert mit Blutorange und Fenchelkraut.



Weitere Serviertipps

- Anderen Fischarten nehmen, Seelachs, Scholle, Forelle, Rotbarsch, Lachs, oder Zander
- Die Steckrüben-Fenchel-Pfanne mit anderen Gemüsen zubereiten. (Spitzkohl, Wirsing, Champignon, Spinat, Mangold oder grünem Spargel)



Küchentipp

Kabeljau langsam und vorsichtig braten, da er ein sehr empfindlicher Fisch ist (zerfällt gerne)



Tipp zur Gartechnik

- Bei großen Mengen, anbraten auf Backbleche setzen dann und im Backofen bei 90 Grad fertig garen.

Allergenkennzeichnung

Milch (G), Sellerie (I) Fisch (D)

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (alles ohne Butter dafür mit Margarine zubereiten, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %, ohne Rohrzucker dafür einen bisschen Süßstoff)
- Fettstoffwechselstörung (alles ohne Butter dafür mit Margarine zubereiten, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %.)
- Diabetes mellitus, (Steckrüben, Fenchel und Orangen KH, ohne Rohrzucker dafür ein bisschen Süßstoff)
- Purinarmer Kost (Kabeljau nur 80 Gramm, weniger Butter und Sahne beim garen nehmen,)
- Vegetarische Kostform (Anstatt Fisch, Tofu oder Vegetarischen Bratling aus Körnern und Quark.)