

Rezept von Dr. Christian Matthai, Ernährungsmediziner

Kabeljaufilet auf dem Gemüse-Fruchtchen-Bett

25 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen:

600 g Kabeljaufilet, 1 Stange Porree, 250 g Pfirsiche (oder Weintrauben), frischer Thymian, Saft von 1 Limone, Salz und Pfeffer.

Für das Sabayon: 2 Eigelb, 1/8 l Weißwein, etwas flüssigen Süßstoff (oder kleingeschnittenes Savia=Süßkraut)

Zubereitung:

Die Fischfilets mit Limonensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Porree putzen und in dünne Scheiben schneiden. Aus Alufolie eine Schalen bzw. ein Schiffchen falten. Porree in den Alufolienschiffchen verteilen. Pfirsiche in Spalten schneiden (oder die Weintrauben halbieren) und darüber geben. Den frischen Thymian dazulegen, salzen und pfeffern. Den Fisch darauf legen. Das Aluschiffchen verschließen und im Rohr bei 200 °C 15 Minuten garen.

Für das Sabayon Eigelb, Weißwein und Süßstoff über Wasserdampf vorsichtig aufschlagen bis eine dicke cremige Masse entsteht.

Den Kabeljau mit dem Sabayon anrichten.

Info:

Bereits eine Portion Porree deckt 80% des Tageshaushalts an Vitamin C.