

Kabeljaufilet mit Apfel-Zellerpüree



dr.med. christian matthai

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kabeljaufilets á 200g
- Saft einer Zitrone
- 1/2 Bund Dille
- 2 Knollen Sellerie
- 2 Äpfel
- 1/8 l (125ml) Sojamilch
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Das Backrohr auf 200° vorheizen. Äpfel und Sellerieknollen schälen und klein würfeln. Zuerst die Selleriewürfel in gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend die Äpfel dazugeben und 2 Minuten weiterkochen. Das überschüssige Wasser abgießen. Die Sellerie-Äpfelmischung mit der Sojamilch zu einem Püree verarbeiten. Die 4 gewaschenen, mit Zitrone beträufelten und gesalzenen Fischfilets mit Dille in Alufolie verpacken und für 15min. im Rohr garen. Bestreuen Sie das fertige Püree nach Belieben im Winter mit klein gehackten Nüssen und im Sommer mit Trockenfrüchten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten