

Fiskermåltid -
Randenpüree, Gerste,
Kabeljau mit
Pumpnickelkruste,
Brunnenkresse



Rezept für 4 Personen



Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Randenpüree

- 1 EL Rapsöl
- ½ Zwiebel
- 500 g gekochte Randen
- 1 Zweig Thymian
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Agavensirup
- Salz, Pfeffer
- 40 g Brunnenkresse, gewaschen

Zutaten Gerste

- 1 EL Olivenöl
- ¼ Zwiebel
- 250 g Rollgerste
- 5 dl Gemüsebouillon
- 1 Lorbeerblatt

Zutaten Kabeljau mit Pumpernickelkruste

- 600 g Kabeljau
- Rückenfilet
- 1 EL Olivenöl
- ¼ Zitrone, Saft
- Salz, Zitronenpfeffer
- 90 g Pumpernickel
- 60 g Dörripflaumen
- ¼ Zitrone, Saft
- Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung Randenpüree

Für das Randenpüree die Zwiebeln in Würfel schneiden. Die gekochten Randen in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln im Rapsöl kurz andünsten und dann die Randen, Thymian und Bouillon dazugeben. Alles einkochen lassen, bis die Bouillon fast verdampft ist. Mit dem Mixer pürieren und mit Agavensirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Brunnenkresse garnieren.

Zubereitung Gerste

Die Rollgerste gründlich waschen. Die Zwiebeln klein schneiden und im Olivenöl glasig andünsten. Die Gerste dazugeben und mit der Gemüsebouillon ablöschen. Den Lorbeer dazugeben und alles für rund 30 Minuten kochen, bis die Gerste weich ist.

Zubereitung Kabeljau mit Pumpernickelkruste

Aus Olivenöl, Zitronensaft, Dill, Salz und Zitronenpfeffer eine Marinade für den Fisch herstellen. Den Kabeljau darin mindestens 30 Minuten marinieren. Pumpernickel zerkleinern und zusammen mit den Pflaumen und dem Zitronensaft mixen. Die Pumpernickelmasse auf dem Fisch verteilen. Den Fisch bei 150 Grad im Ofen 12 bis 15 Minuten backen.