

Rezept TELEGRAPH #62

Sanft gegarter Kabeljau mit Zitronen-Joghurt, Ofenkarotten & lauwarmem Quinoa-Kräutersalat

Frisch, fit & voller Geschmack – dieses Gericht steht für einen genussvollen Start ins neue Jahr. Leicht, ausgewogen und alltagstauglich, ohne auf Genuss zu verzichten.

Zutaten: 4 Portionen

Kabeljau: 4 Kabeljaufilets à ca. 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 1 kleines Stück Butter, Zitronenabrieb

Ofenkarotten: 600 g bunte Karotten, 1 EL Honig oder Ahornsirup, 1 EL Olivenöl, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz

Quinoa-Kräutersalat: 200 g Quinoa, 400 ml Gemüsefond, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Bund Petersilie, ½ Bund Minze, Saft von 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zitronen-Joghurt: 200 g griechischer Joghurt, Saft & Abrieb von ½ Bio-Zitrone, 1 TL Honig, Salz

Zubereitung:

Den Quinoa in einem feinen Sieb heiß abspülen und im Gemüsefond ca. 12–15 Minuten sanft garen. Vom Herd ziehen und locker ausdampfen lassen.

Die Karotten schälen und längs halbieren, mit etwas Honig, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen.

Die Karotten auf einem Backblech mit ausgelegtem Backpapier im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 20–25 Minuten rösten.

Den Joghurt mit Zitronensaft, -abrieb, Honig und Salz glatt rühren. Kühl stellen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Quinoa lauwarm mit den Zwiebelwürfeln, den gehackten Kräutern, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Kabeljau salzen, in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Butter zugeben, wenden und bei sanfter Hitze glasig ziehen lassen (Kerntemperatur ca. 48–50 °C). Mit Zitronenabrieb verfeinern.

Anrichten & Tipp:

Quinoa locker auf den Teller geben, Karotten darauf verteilen, Kabeljau aufsetzen. Zitronen-Joghurt daneben streichen oder tupfen.

Kochmoment-Tipp: Kabeljau lieber etwas früher vom Herd nehmen – Nachziehen sorgt für perfekte Saftigkeit.