

Gedämpfter Kabeljau mit Schmorgurken & pochiertem Landei

(Zubereitungszeit: 45 Minuten)

Zutaten für 4 Personen

Kabeljau:

- 4 Stk. Kabeljaufilet à 100 g
- 150 ml magnesiumreiches Mineralwasser
- 1 Stk. Zitronengras
- 1 Stk. Chili
- Topf mit Dämpfeinsatz
- Meersalz, Zitronenpfeffer

Pochiertes Landei:

- 4 Bio-Eier
- 500 ml Wasser
- 5 EL Weinessig

Schmorgurken:

- 600 g Schmorgurken
- 2 EL Zwiebelwürfel
- 1 TL groben Senf
- 1 TL Feigensenf
- 1 TL Olivenöl
- 20 ml Apfelessig
- 150 ml natriumreiches Mineralwasser
- 2 Radieschen
- 30 g kalte Butterwürfel
- Spritzer Zitronensaft
- Dill, Meersalz, Zucker, Pfeffer



Zubereitung

Die Schmorgurken schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit den Schmorgurken darin bei geringer Hitze andünsten. Mineralwasser, Apfelessig, den groben Senf und den Feigensenf dazugeben und die Schmorgurken bissfest garen. Dann die kalten Butterwürfel unter ständigem Rühren dazugeben. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden und zu den Gurken geben. Alles mit Meersalz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Dill abschmecken.

Für die pochierten Landeier Wasser und Essig aufkochen und beiseite stellen. Die Eier jeweils in einer Schöpfkelle aufschlagen und vorsichtig nacheinander in das Wasser gleiten lassen. 3 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf einem Tuch kurz abtropfen lassen.

Den Kabeljau mit Meersalz und Zitronenpfeffer würzen. Mineralwasser mit klein geschnittenem Zitronengras und Chili im Topf aufkochen. Kabeljau in einem Topf mit Dämpfeinsatz etwa 4-5 Minuten bei schwacher Hitze über dem Mineralwasser dämpfen.

Die Schmorgurken auf tiefen Tellern anrichten. Das Kabeljaufilet und das pochierte Landei darauf setzen, mit Dill ausgarnieren.

Nährwerte pro Portion:

281 Kcal / 1176 KJ

17 g Fett

4,6 g Kohlenhydrate

26,5 g Eiweiß

Tipps zum Kochen mit Mineralwasser

- Das natriumreiche Mineralwasser sorgt für eine Extraportion an Mineralstoffen und spart Salz.
- Das Dünsten des Kabeljaus in magnesiumreichem Mineralwasser hebt den Geschmack. Durch das Mineralwasser kann auf Fett verzichtet werden. So wird das Gericht leicht, bekömmlich und kalorienarm.
- Die Schmorgurken bleiben durch das Mineralwasser knackiger, ihre Farbe intensiver und ihre Aromen können sich besser entfalten.