

Kabeljaufilet auf Kohlrabiragout

- 320 g Kabeljaufilet (oder Wildlachsfilet)
- 1 mittelgroßer Kohlrabi
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sauerrahm (10% Fett)
- 2 Strauchtomaten
- 200 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 TL Haferkleie
- Saft von ½ Zitrone
- 2 Zweige Salbei
- 2 Stängel Bohnenkraut
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer

[Küchenmesser](#) • [Küchensieb](#)
[Schneidebrett](#) • [Topf](#) • [Auflaufform](#)

Vorbereitung Den Backofen auf 180° C vorheizen. Falls erforderlich, das Fischfilet vom Händler entgräten und in zwei gleiche Stücke teilen lassen. Den Kohlrabi schälen und würfeln (ca. 15 mm Kantenlänge). Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden, Blätter des Bohnenkrauts abzupfen.

Zubereitung Die Gemüsebrühe erhitzen, den Sauerrahm zugeben und die Haferkleie darin verrühren; aufkochen lassen und die Kohlrabiwürfel zugeben. Mit einer Prise frisch geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer, abschmecken und noch einmal aufkochen lassen.

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, etwas salzen und pfeffern.

Das Kohlrabiragout in eine feuerfeste Form geben. Die Form nicht zu groß wählen, denn die Fläche des Bodens sollte gut bedeckt sein. Auf das noch warme Kohlrabiragout die beiden Fischfilets nebeneinander setzen.

Mit den abgezupften Blättchen des Bohnenkrauts, den in Streifen geschnittenen Salbeiblättern und den angedrückten Wacholderbeeren bestreuen; die Lorbeerblätter auflegen.

Nun die abgetropften Kichererbsen rundum auf das Kohlrabigemüse streuen.

Die Strauchtomaten waschen und die Fischfilets damit bedecken. Mit Pfeffer aus der Mühle und etwas Kurkuma würzen.

Die Gratinform für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Vor dem Servieren Lorbeerblätter und Wacholder entfernen.

Nährwert pro Portion:
408 kcal · Eiweiß 45,5 g · Fett 9,5 g · Kohlenhydrate 29,5 g · Ballaststoffe 8,1 g

