

## 50. Kalenderwoche 2014

# REZEPTE

## Blumenkohl in Senfsauce mit Kabeljau

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 45 Min.

400 g Kabeljaufilet

Fischfilet von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

1 Blumenkohl

Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen und waschen.

500 ml Gemüsebrühe

Gemüsebrühe aufkochen und den Blumenkohl darin ca. 10 Min. vorkochen. 200 ml von der Gemüsebrühe beiseite stellen, den Rest abgießen und den Blumenkohl beiseite stellen.

1 EL Butter oder  
Margarine

Nun in einer Pfanne die Butter schmelzen,

1 EL Mehl

Mehl hineingeben und gut verrühren. Mit der Brühe ablöschen und gut rühren, damit keine Klümpchen entstehen.

1 EL Senf

In die Soße den Senf geben.

Salz, Pfeffer

Mit Salz, Pfeffer,

1 Prise Zucker

Zucker,

Zitronensaft

Zitronensaft und

Petersilie

Petersilie würzen. Noch einmal gut durchrühren und dann den Fisch und die Blumenkohlröschen in die Soße geben. Je nach Dicke des Fischfilets ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

Dazu passen Kartoffeln.

## Fenchel, gebraten

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 30 Min.

1 – 2 Fenchelknollen

Fenchel putzen, halbieren oder vierteln und in schmale Scheiben

5 EL Olivenöl

schneiden. Fenchelstreifen im heißen Olivenöl braten, bis der Garpunkt erreicht ist und der Fenchel etwas Farbe annimmt.

Saft von 1 Zitrone

Aus Olivenöl und Zitronensaft eine Marinade herstellen und mit

Meersalz, Pfeffer

Salz und Pfeffer würzen. Fenchel damit begießen.

Den Fenchel kann man als Gemüsebeilage essen oder mit Tagliatelle und Parmesan mischen.