

Frühlingsgemüse - Veloutè mit Kabeljau und Kresse

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Was soll ich nur heute wieder kochen?

Diese Frage stellen sich in Deutschland viele Hausfrauen, denn die Familie ist durchaus anspruchsvoll. Vollwertig, für eine gesunde Ernährung soll es sein, abwechslungsreich und kreativ. Aber auch in den Zeitrahmen passen, der zu meist sehr eng ist.

Da ist doch die „Küche des Marktes“ angesagt, die eigentlich für reichlich Abwechslung sorgt. Die benötigten Grundprodukte sind saisonal – optimal von bester Qualität und darüber hinaus auch noch preiswert.

Hier nun ein frisches, leichtes Fischgericht mit feinem Gemüse, frühlingssfrisch, mit weißem und grünem Spargel und Zuckerschoten.

Es ist leicht und bekömmlich und das alles in einem Topf.

Es ist variabel je nach Marktlage mit Kabeljau – Rotbarsch, Blauleng – Filet oder auch Heilbutt herzustellen.

Zutaten

- 400 g Kabeljau – Rotbarsch, Blaulengfilet, Heilbutt oder Forellenfilet, in 4 cm großen Stücken
- Saft ½ Zitrone, etwas Abrieb
- 250 g Möhren, geputzt, gewaschen, in 2 cm großen Scheiben
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 250 g Zuckerschoten, geputzt, gefädelt, gewaschen
- 2 El Butter
- 2 El Zitronensaft
- 250 ml Gekonntgekocht Fisch Veloutè - Samtsauce
- 50 ml Schmand oder Creme fraiche
- 50 ml trockener Weißwein
- 1/2 Beet Gartenkresse
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen, mit Zitronensaft marinieren, salzen, pfeffern.

Schritt2

Den weißen Spargel herkömmlich schälen, die holzigen Enden kappen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Den Grünen, falls erforderlich im unteren Drittel schälen, ebenfalls in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Schritt3

Die vorbereiteten Zuckerschoten für 2 min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschütten.

Schritt4

Die Möhrenscheiben in der Butter mit etwas Zucker kurz anschwitzen, salzen, pfeffern. Mit dem Weißwein, dem Schmand und Zitronensaft aufgießen, etwa 5 min. dünsten. Die Gekonntgekocht Veloutè - Samtsauce dazu geben, aufstoßen und die Fischstücke zufügen, 2-3 min. leise simmern lassen.

Schritt5

Nach Garpunkt, zuerst den Spargel zufügen, weitere 3 min. leise köcheln lassen. Dann die Zuckerschoten für weitere 2 - 3 min. zu geben, nachschmecken.

Schritt6

Mit Kresse bestreut zu Tisch geben, dazu schmeckt Kartoffel - Schnittlauch Pürrée genau so gut wie Basmati-Duftreis.

Rezeptart: Fischgerichte, Warme Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fruehlingsgemuese-veloute-kabeljau-kresse/>