



**Ihr persönliches Rezept zum Kochevent
„Kulinarisches aus dem Meer „**

Kabeljau mit Zitronenbuttersoße an Lauch Kartoffel Brei und Orangen Fenchel Gemüse

Zutaten Kabeljaufilet

Kabeljaufilet | Butterschmalz | Salz | Pfeffer | Zitrone

Zubereitung Kabeljaufilet

Butterschmalz in einer Pfanne zerlaufen lassen. Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und in die Pfanne geben. Von beiden Seiten etwa 2 Minuten scharf braten und im vorgeheizten Backofen glasig garen.

Zutaten Zitronenbuttersoße

Schalotten | Knoblauch | Wein | Sherry | Zitrone | Brühe | Creme Fraiche | Sahne | Butter | Gewürze

Zubereitung Zitronenbuttersoße

Schalotten und Knoblauch in etwas Butter im Topf anschwitzen. Mit Weißwein und Sherry ablöschen, etwas einköcheln lassen. Zitronenschale von der BIO-Zitrone reiben und zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Topf von der Kochstelle nehmen, Creme Fraiche und Sahne zufügen und gut verrühren. Zum Schluss ein großes Stück Butter zugeben und mit Gewürzen abschmecken.

Zutaten Orangen-Fenchel-Gemüse

Orangen | Fenchel | Wein | Gewürze | Kräuter

Zubereitung Orangen-Fenchel-Gemüse

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Die Orangen **filetieren** und zum Fenchel geben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen, leicht nachziehen lassen sodass es noch bissfest ist. Mit kleingehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Den Lauch dazu geben. Im Dampfgarer ca. 25 min. garen. Dann mit dem Stampfer, Butter, Milch und Gewürzen stampfen.



laXintage®

Carsten Kuschel
Eventkoch

culinaryculture | KOCHSCHULE



Auf die Plätze, fertig, los!

