



Pochierter Kabeljau auf Salatbett

Zeitaufwand: 15 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

2 Kabeljaufilets 375 g »

3 Stiele Estragon

1 TL Fenchelsaat

1 TL Senfsaat

100 ml Wasser

100 ml Fischfond

1 TL Salz

50 g Salatmix

2 EL Joghurtdressing

Pfeffer

Zubereitung

1. Kabeljaufilets nach Packungsangabe vorbereiten.
2. Estragon waschen und trocken schütteln. Fenchel- und Senfsaat in einem Topf bei mittlerer Stufe ca. 5 Minuten ohne Fett anrösten. Wasser, Fischfond, Estragon und Salz zugeben und den Sud aufkochen.
3. Herd auf die niedrigste Stufe stellen, sodass das Wasser nicht mehr kocht. Filets in den Sud geben und 5–8 Minuten garziehen lassen. Die Temperatur sollte zwischen 85–95°C betragen.
4. Salat mit Dressing beträufeln, pochierten Kabeljau anlegen und mit Pfeffer garniert servieren.

Tipp: Pochieren ist eine einfache Garmethode, wodurch der Eigengeschmack des Fisches erhalten bleibt und nicht durch Röstaromen überdeckt wird.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!

