

KABELJAUFILET

mit Basmatireis, Karottengemüse
 und Kirschtomaten

Zutaten	Kabeljaufilet
700 g	Kabeljaufilet
200 ml	Fischfond, Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
40 g	GELEAcold

Zutaten	Basmatireis
500 g	Basmatireis
300 ml	kalt Wasser
200 ml	Öl
40 g	GELEAcold
	Salz, Muskat

Zutaten	Karottengemüse
700 g	Karotten TK
300 ml	Gemüsebrühe
40 g	GELEAcold
	Salz, Zucker, Muskat

Zutaten	Kirschtomaten
1000 g	passierte Tomaten
40 g	GELEAcold
	Salz, Pfeffer, Zucker

Regeneration/Anrichten:

Die gefrorenen Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 100°C Dampf 12-15 Min. erhitzen. Mit einer passenden Soße (Tomaten o.a.) anrichten.

Nährwerttabelle für ein
 Tellergericht (ca. 250 g)

Brennwert/ Kalorien	1314 kJ/ 313 kcal
Fett	16,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,0 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	21,2 g 8,4 g
Ballaststoffe	6,5 g
Eiweiß	16,0 g
Salz	0,7 g

Kabeljaufilet:

Gedünstetes/gebratenes Kabeljaufilet mit Fischfond/Brühe, Sahne und Gewürzen 5 Min. feinst pürieren. GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Für eine schönere Optik die Silikonform vor dem Befüllen mit gemahlenem, schwarzen Pfeffer austreuen. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Fischfilet“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Basmatireis:

Basmatireis weich kochen, kalt abspülen und mit Wasser, Öl und den Gewürzen 5 Min. feinst pürieren. GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Erbsen“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren. **Tipp:** Gefrorener, gekochter Reis lässt sich besser verarbeiten und wird in der Konsistenz luftiger und cremiger!

Karottengemüse:

Karotten, Brühe und Gewürze 5 Min. pürieren. GELEAcold zugeben und 20 Sek. untermischen. Die Masse mit einem Spritzbeutel in eine Silikonform „Babymöhren“ füllen und einfrieren.

Kirschtomaten:

Die Tomaten mit Gewürzen 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse in eine halbrunde Silikonform füllen und einfrieren. **Alternativ:** Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, auf ein GN Blech kleine Kugeln spritzen und einfrieren.

Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis! Wir empfehlen den Robot-Coupe Blixer und eine Pürierzeit von 5 Min. In der Mikrowelle abgedeckt max. 5 Min. bei mittlerer Hitze (400W) regenerieren. Testen Sie vorab das Erhitzungsverhalten!



KABELJAUFILET
 mit Basmatireis, Karottengemüse
 und Kirschtomaten