

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*