



## Überbackener Kabeljau auf Kurkuma-Senfmöhren

### Zutaten (für vier Portionen):

#### **Kabeljau**

600 g Kabeljau-Filet (4 Filets à ca. 150 g)  
Salz, Pfeffer

#### **Kurkuma-Senfmöhren**

800 g Möhren  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 EL Honig  
2 EL Olivenöl  
Saft von 2 Zitronen  
2 TL Kurkuma  
50 ml Gemüsebrühe

#### **Kräuter-Parmesan-Kruste**

3 Knoblauchzehen  
2 EL frischer Dill (feingeschnitten)  
2 EL frischer Schnittlauch (fein geschnitten)  
100 g Butter (weich)  
1 Prise Salz  
1 Eigelb  
50 g Parmesan (gerieben)  
50 g Panko (oder Paniermehl)

#### **Kartoffel-Möhren-Stampf**

300 g gekochte Kartoffeln (vorw. festkochend)  
200 g gekochte Möhren  
1 EL Butter  
¼ TL geriebene Muskatnuss  
2 EL gehackte Petersilie



### **Zubereitung (circa 45 Minuten):**

Die Möhren schälen, in gleichmäßige Stifte oder Scheiben schneiden, in einer Auflaufform verteilen und gleichmäßig salzen und zuckern.

In einer kleinen Schüssel Senf, Honig, Öl, frisch gepressten Zitronensaft, Kurkuma und Gemüsebrühe verrühren. Die Mischung über die Möhren gießen und für etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad garen.

Für die Kräuter-Parmesan-Kruste frisch geriebenen Knoblauch, fein geschnittenen Dill und Schnittlauch, Butter, ein Prise Salz, Eigelb, Parmesan und Panko (alternativ: Paniermehl) zu einer glatten Masse verrühren.

Die Kabeljaufilets säubern, trocken tupfen und von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter-Parmesan-Butter-Mischung gleichmäßig auf die obere Seite der Filets auftragen und leicht andrücken.

Die Möhren aus dem Ofen nehmen und die vorbereiteten Kabeljaufilets darauf platzieren. Alles zusammen für weitere 12 bis 15 Minuten backen, bis der Fisch gar ist und die Kruste eine goldbraune Farbe erhalten hat.

Für den Kartoffelstampf die gekochten, noch heißen Möhren und Kartoffeln mit Butter, geriebener Muskatnuss und gehackter Petersilie grob stampfen und umrühren.

Den überbackenen Kabeljau zusammen mit den Kurkuma-Senfmöhren und dem Kartoffel-Möhren-Stampf auf vorgewärmten Tellern anrichten. Zum Schluss noch etwas Kurkuma-Senfmöhren-Sud über Fisch und Beilagen verteilen.

### **Nährwerte pro Portion:**

690 kcal - 40 g Fett - 37 g Eiweiß - 40 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist pescetarisch.**