

Kabeljau in Kürbiscreme

800 g	Kabeljau- oder Rotbarschfilet
4 EL	Olivenöl
1 große	Zwiebel
650 g	Butternut- oder Hokkaidofleisch
2	Möhren
2	Kartoffeln
4 cm	Lauch
1	Petersilienwurzel
2 TL	Currypulver
1 TL	Thymian
n.B.	Wasser
	Gemüsebrühepulver
1 Becher	Sahne
	Salz, Pfeffer
1 TL	Thymian



Zwiebeln würfeln,
Lauch in Ringe schneiden,
Kürbis, Möhren, Kartoffeln und Petersilienwurzel würfeln.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen

Zwiebeln, dann Lauch in Öl im großen Kochtopf anschwitzen,
Kürbis, Möhren, Kartoffeln und Petersilienwurzel dazugeben, weiter braten,
Wasser dazugeben (evtl. auch während des Dünstens nachfüllen),
mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühepulver, Curry und Thymian würzen.
zugedeckt ca. 15 Min. dünsten.

Fischfilets in eine Auflaufform legen, mit etwas Öl beträufeln.
Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. garen.

Sahne zum Kürbisgemüse geben, erwärmen, pürieren.

Auf gut vorgewärmte Teller einen „Creme-See“ schöpfen und 1 - 2 Fischfilets hineinlegen.

Dazu: Reis oder Kartoffelpüree

Tipp: Fisch nicht auf dem Kürbismus gar ziehen lassen (Fischgeschmack geht unter).
besser in Auflaufform geben oder garen.