



Kochen mit babyclub.de & Carrots for Claire

Gedünsteter Kabeljau mit Dinkel, Gemüse & Safran

Dieses Gericht ist schnell zubereitet und liefert viele Nährstoffe. Der Kabeljau enthält wertvolles Jod, das zum Aufbau von Schilddrüsenhormonen benötigt wird. Diese übernehmen eine besondere Rolle in den Bereichen Wachstum und Entwicklung von Nerven, Organen & Muskulatur. Sogar das Baby bildet dieses Hormon bereits ab der 12. SSW und ist deshalb auf das Spurenelement von der Mutter angewiesen. Essenzielle B-Vitamine und wichtiges Zink werden zusätzlich von Dinkel, Pastinake und Erbsen geliefert.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 150g Dinkel
- Meersalz
- 400g gemischtes Gemüse (z.B. Möhre, Fenchel, Pastinake, Spitzkohl, gelbe Paprikaschote, tiefgekühlte Erbsen oder Brokkoliröschen)
- 1 TL Avocadoöl oder mildes Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ l Mandelmilch
- 1 TL Ingwer
- 1 TL fein gehackter Thymian oder gemahlener Quendel
- 1 Msp. Safranpulver
- Pfeffer aus der Mühle
- 200g Kabeljaufilet (ohne Haut)

ZUBEREITUNG

1. Wenn möglich, am Vorabend den Dinkel mit der doppelten Menge Wasser bedecken und über Nacht 10 Stunden einweichen. Ansonsten den Dinkel uneingeweicht verwenden. Am Folgetag den Dinkel in ein Sieb abgießen, mit heißem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. Den Dinkel mit der dreifachen Menge leicht gesalzenem Wasser in einem beschichteten Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und mit geschlossenem Deckel 25 min leise köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse je nach Sorte putzen, bei Bedarf schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch schälen, klein hacken oder in den Topf reiben und kurz mitdünsten.
3. Die festeren Gemüsesorten wie Möhre, Pastinake oder Fenchel zuerst hinzugeben und unter Rühren 2 min anrösten.
4. Das Gemüse mit der Mandelmilch ablöschen. Ingwer, Quendel und Safran hinzufügen und das Ganze mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 5 bis 7 min garen.
5. Währenddessen den fertigen Dinkel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Kabeljaufilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die weichen Gemüsesorten wie Spitzkohl, Paprika und Erbsen oder Brokkoli unter das restliche Gemüse mischen.
6. Den Fisch auf das Gemüse legen und leicht salzen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze weitere 4 min vorsichtig köcheln.
7. Den abgetropften Dinkel unter die Fisch- und Gemüsepfanne heben. Das Gericht ein letztes Mal aufkochen, dann auf Tellern oder in Schüsseln anrichten.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Gesund Kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala.
Mehr Infos gibt es unter: www.carrotsforclaire.com

Guten Appetit

MEHR LECKERE & GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN FINDET IHR UNTER WWW.BABYCLUB.DE