



## Kabeljau in Orangensauce mit gedämpftem Broccoli und Dillkartoffeln

Zutaten (für 10 Portionen)		Menge
450478	Honneurs-Broccoliröschen	1,8 Kg
	Kartoffeln	1,2 Kg
	Kabeljau Koteletts	1,5 Kg
308489	Fischfond	300 ml
	Orangenspalten	10 St.
	Schmant (10 %)	
	Zitronensaft	
	Salz	
	Estragon	
	Dill	

### Zubereitung:

1. Kabeljau waschen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Fond erhitzen.
3. Fisch salzen und im Fond zugedeckt ca. 10 Min. gar ziehen lassen.
4. Fisch herausnehmen.
5. Estragon, Orangenspalten und Schmant in den Fond geben und würzen.
6. Broccoli und Kartoffeln in Dampf garen.
7. Kartoffeln mit Dill bestreuen.

### Nährwerte pro 100g

Energie	1103 kJ / 264 kcal
Eiweiß	33 g
Fett	3 g
Kohlenhydrate	24 g