



# HOFBAUERS KITCHEN

GUTBÜRGERLICHER SCHICKIMICKI



## Hofbauers`s Kabeljau auf Kartoffelpüree und Sahne/Essig/Sojasauce



### Durchschnittliche Nährwerte pro 100g

<b>Brennwert</b>	420,0 kJ/ 100,7 kcal
<b>Fett</b>	4,3g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	2,7g
<b>Kohlenhydrate</b>	7,9g
<i>davon Zucker</i>	1,5g
<b>Eiweiß</b>	6,9g
<b>Salz</b>	0,77g

### Zutaten:

Kabeljau (Fisch), Kartoffeln ungeschält roh (Schwefeldioxid und Sulfit, geschwefelt), Milch (Vollmilch), Butter (Milch), Salz, Sahne (süß) (Milch), Milch (Vollmilch), Sojasauce, Essig, Salz, Pfeffer (schwarz)

### Enthält Allergene:

Fisch, Milch, Schwefeldioxid und Sulfit, Soja

### Deklarationshinweis:

Zu beachten! Die Rohstoffe Ei, Glutenhaltiges Getreide, Nüsse, Samen und Kerne jeglicher Art, Soja, Milchprodukte, Sellerie, Fisch und Meeresfrüchte, Weichtiere, Sulfit und Senf werden in der Produktionsküche verarbeitet. Wodurch eine Kreuzkontamination von Allergenen nicht auszuschließen ist.

### Hinweise zum Produkt:

Alle Produkte sind sortenrein. Das verarbeitete Getreide stammt aus regionalem Anbau..

**Rezeptur**Hofbauers` s Kabeljau auf  
Kartoffelpüree und

PLU :

Chargennummer :

Produktionsmenge: 4

**Zubereitung**

Menge	Zutaten	mise en place	Schritt für Schritt
600 g	Kabeljau	In gleich große Stücke schneiden	Sahne und Milch in einen Topf geben und erhitzen. Mit Stärke die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz abbinden. Nun die Sauce mit Essig, Sojasauce, Pfeffer und Salz nach eigenem Belieben abschmecken.
1.000 g	Kartoffeln ungeschält roh	Schälen und in Würfel schneiden	
200 g	Milch (Vollmilch)		Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Kartoffeln darin weichkochen. Die Kartoffeln durch ein Sieb gießen und mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel durchdrücken. Die Butter, etwas heiße Milch dazugeben und mit einem Handrührgerät aufschlagen. Mit Salz abschmecken.
20 g	Butter		
1 g	Salz		Die Kabeljaustücke auf ein Backblech legen und bei 90 Grad (Ober- & Unterhitze) bis zu einer Kerntemperatur von 70 Grad garen.
200 g	Sahne (süß)		Anrichten: Einen Soßenspiegel mittig auf dem Teller geben und darüber das Püree anrichten. Das Kabeljaufilet auf das Kartoffelpüree setzen und mit Erbsensprossen garnieren.
200 g	Milch (Vollmilch)		
100 g	Sojasauce		
50 g	Essig		
1 g	Salz		
1 g	Pfeffer (schwarz)		

**Bemerkung**

**Kontakt:** Hofbauers kitchen, Schlesienstraße 85, 96117, Lichteneiche, Deutschland, Telefon: 0175-9000757, E-Mail: der@foodreporter.de