

Genieße Wohlfühlrezepte  
von Dr. Olivier Courtin,  
die zu einer schönen  
Haut beitragen.

KABELJAU, KAROTTEN,  
KREUZKÜMMEL &  
ZITRONE

**REZEPT**

Das Filet in Frischhaltefolie einrollen (wie einen Braten) und zu einer Roulade formen.

Die Roulade im Wasserbad bei 41°C 1 Stunde und 20 Minuten pochieren, bis der Fisch glasig ist.

Die Karotten mit Ingwer, Kreuzkümmel und Zitrone anbraten. Mit heißem Salzwasser bedecken.

12 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Den Fisch aus der Frischhaltefolie nehmen. In 4 Medaillons schneiden.

Das Gemüse dazugeben und 3 Minuten weitergaren.

Den Joghurt verquirlen und mit dem Koriander mischen.



**FÜR 4 Personen**

**ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**

**KOCHZEIT 1 Stunde 20 Minuten**

- 600 g Kabeljaufilet
- 6 Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 20 g frischen Ingwer, gerieben
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/4 in Salz eingelegte Zitrone (Salzzitrone)
- 1 EL Joghurt
- einige Korianderblättchen