

Kabeljau Filet (Dorsch Royal) mit Koreander (im Ofen)

400 gr Kabeljau waschen, abtupfen

In langer Gratinform feine **Butterscheiben** legen

grosszügig **Koreander-Zweiglein** und **Zitronenscheiben** ca. 3mm darüberlegen

Fisch beidseitig würzen mit : **Trocomare** und nach Lust und Laune

wenig **Curry, Knoblipulver, Kreuzkümmel, Bohnenkraut**

Fisch in die vorbereitete Gratinform legen

darüber wie unten

Butterscheiben, Korianderzweiglein und **Zitronenscheiben** legen

zugedeckt während 20 Minuten in Umluft bei 160° dämpfen

dazu **weissen Reis** servieren (130 gr)