



Kabeljau mit Cranberry-Öl

dazu Sellerie-Oliven-Püree



30-40min



2 Personen

Lust auf was Neues? Dann probiere heute doch mal unser zartes Kabeljaufilet, das mit einem fein-fruchtigen Cranberry-Zitronenthymian-Öl und Stangensellerie im Ofen gebacken wird. Dazu gibt es ein nicht weniger raffiniertes Püree aus Knollensellerie und besten grünen Oliven mit Schnittlauch. Oh, und obendrauf noch geröstete Pinienkerne. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Packung Knollensellerie ⁹
- 20g frischer Zitronenthymian & Schnittlauch
- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 1 Packung Kabeljaufilet ⁴
- 2 Stangensellerie
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen Pinienkerne

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- kleine Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Vorsicht, der Kabeljau kann Gräten enthalten! Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.

Allergene

Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

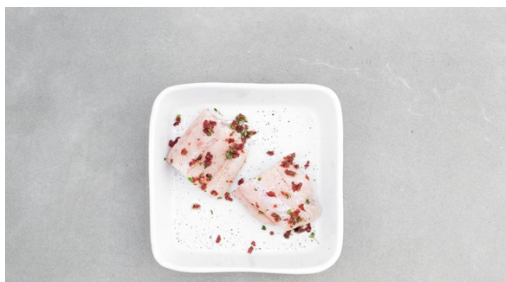
Nährwertangaben pro Portion

Energie 430kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 17.4g, Eiweiß 36.7g



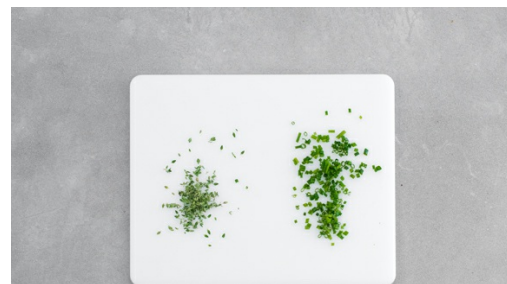
1. Knollensellerie kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ca. 1,5L Wasser mit dem **Brühwürfel** zum Kochen bringen. Den **Knollensellerie** schälen, in 2-3cm dicke Scheiben und diese in grobe Stücke schneiden. Die **Selleriestücke** ins kochende Wasser geben und in ca. 10-15Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen.



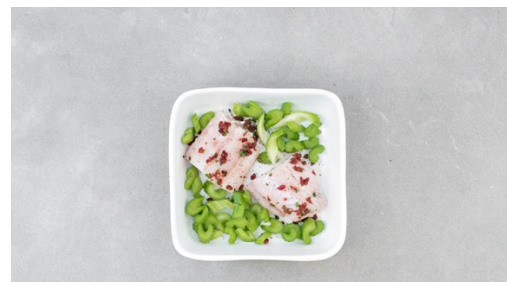
4. Fisch vorbereiten

Den **Kabeljau** in 2 gleich große Stücke schneiden. **Vorsicht**, der **Kabeljau** kann Gräten enthalten! Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** in eine Auflaufform legen und mit **1-2EL Cranberry-Zitronenthymian-Öl** beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das **restliche Öl** beiseitestellen.



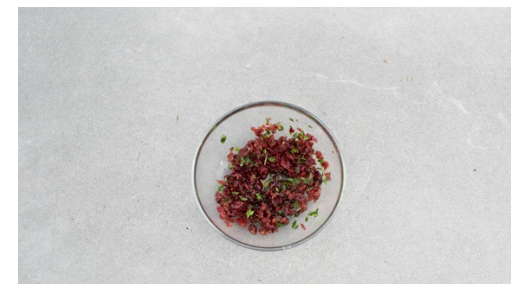
2. Kräuter schneiden

Inzwischen die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die **Pinienkerne** dunkeln sonst nach.



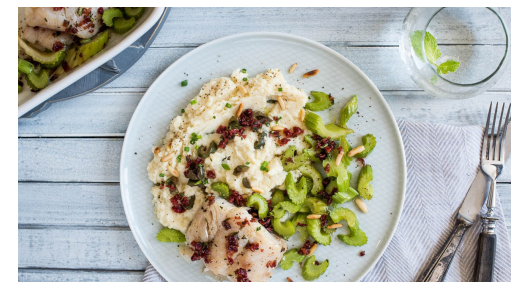
5. Stangensellerie schneiden

Den **Stangensellerie** in schräge Scheiben schneiden und mit in die Auflaufform geben. Den **Fisch** und den **Stangensellerie** für ca. 15-20Min. im Ofen garen, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist.



3. Kräuteröl vorbereiten

Die **Cranberrys** klein hacken. Den **Zitronenthymian** und die **gehackten Cranberrys** mit 1-2EL Olivenöl vermengen.



6. Selleriepüree herstellen

Den **gekochten Knollensellerie** mit 1-2EL Olivenöl vermengen, mit Salz würzen und fein pürieren. Die **Oliven** grob hacken und mit dem **Schnittlauch** unterheben. Den **Kabeljau**, den **Stangensellerie** und das **Sellerie-Püree** zusammen anrichten, mit den **Pinienkernen** bestreuen und mit dem **restlichen Cranberry-Kräuter-Öl** servieren.