



## Kabeljau mit Cranberry-Öl

dazu Sellerie-Oliven-Püree



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen Knollensellerie <sup>9</sup>
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung Stangensellerie
- 2 Packungen Kabeljaufilet <sup>4</sup>
- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 20g Zitronenthymian & Schnittlauch
- 1 Packung Oliven

## 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.

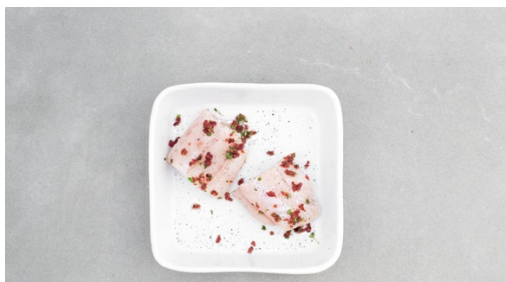
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 370kcal, Fett 16.9g, Kohlenhydrate 12.1g, Eiweiß 36.5g



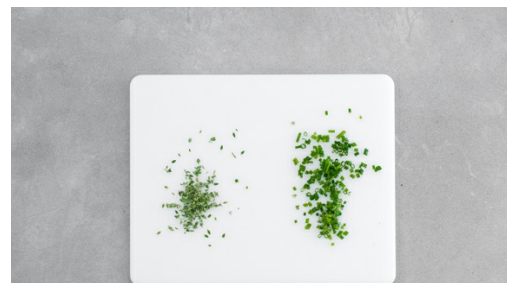
### 1. Knollensellerie kochen

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.



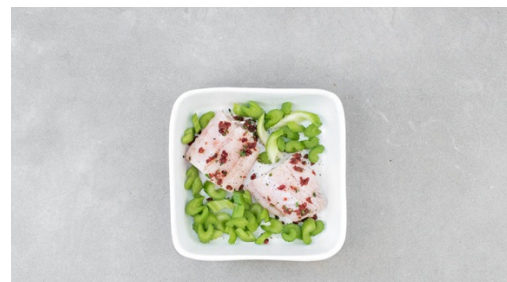
### 4. Fisch vorbereiten

Den **Kabeljau** in 4 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.



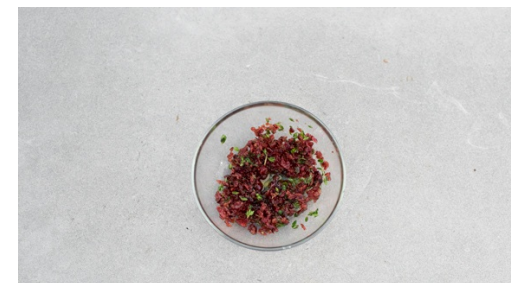
### 2. Kräuter schneiden

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.



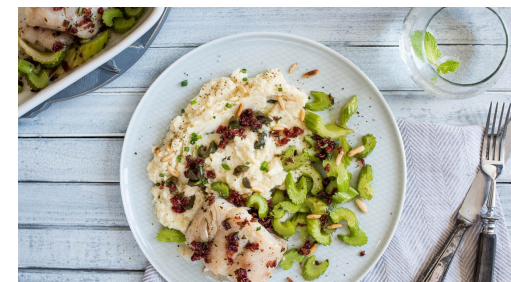
### 5. Stangensellerie schneiden

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 2-3EL 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.