



## Mediterranes Fischbrötchen mit Kabeljau

mit Minze-Tomaten und Brokkoli mit Datteln



ca. 35min



3-4 Personen

Hurra, es gibt Fischbrötchen! Dieses feine Exemplar ist etwas ganz Besonderes: Wir haben uns von findigen Fischern in Istanbul inspirieren lassen, die ihre köstlichen Balık ekmek direkt vom Boot aus verkaufen. Das Brötchen füllen wir daher mit gebratenem Kabeljau, Tomaten in Minze und einer frisch-säuerlichen Sumachsauce. Dazu gibt es Salat aus geröstetem Brokkoli und Datteln in fruchtigem Granatapfeldressing. Einfach delikat!

## Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 2 Tomaten
- 10g Minze
- 3 Päckchen Granatapfelmelasse
- 2 Packungen Kabeljaustücke <sup>4</sup>
- 2 Baguettebrötchen <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Sumach
- 50g getrocknete Datteln

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 767kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 38.2g



1. Brokkoli backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen, dann im Ofen 12-18Min. goldbraun backen.



4. Fisch braten

Den **Sumach** mit 6EL Mayonnaise verrühren. Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite gar braten, dabei vorsichtig wenden.



2. Dressing zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Granatapfelmelasse** mit 4EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



5. Brokkoli vermengen

Den **Brokkoli** und die **Datteln** mit **3/4 des Dressings** vermengen. Die **Tomaten**, die **Minze** und das **restliche Dressing** ebenfalls vermengen.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen, dann mit 4EL Mehl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vorsichtig vermengen. Die **Brötchen** 6-8Min. im Ofen aufbacken.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und die Schnittseiten mit der **Sumachsauce** bestreichen, dann mit dem gebratenen **Fisch** und den **Minze-Tomaten** belegen. Die belegten **Brötchen** quer halbieren und mit dem **Brokkoli** servieren.