



Kabeljau mit Petersilienöl

an mediterranem Tomaten-Gurken-Salat



20-30min



2 Personen

Schnell? Check. Aromatisch-leicht? Check. Low Carb? Check. Dein buntes Abendessen erfüllt einfach alle Kriterien, denn es gibt einen knackig-frischen Salat mit Gurke, Tomate, Zwiebel und Zitrone zum zarten Kabeljaufilet mit Petersilienöl. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kabeljaufilet ⁴
- 20g frische Petersilie
- 1 Gurke
- 3 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 467.0kcal, Fett 32.0g, Eiweiß 29.4g, Kohlenhydrate 12.3g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 140°C Umluft (160°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



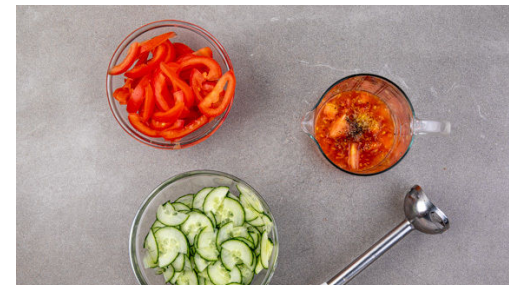
3. Fisch zubereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und die **1/2 des Zitronensafts** sowie etwas **Zitronenschale** darüber verteilen. Im Ofen 15-20Min. garen. Je nach Dicke des **Fischfilets** kann die Garzeit variieren.



4. Petersilienöl zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und in einem hohen Gefäß mit 2-3EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz mit einem Stabmixer fein pürieren. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1-2EL Wasser hinzufügen.



5. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Das **Kerngehäuse** entfernen, aber aufbewahren. Das **Tomatenfruchtfleisch** in feine Streifen schneiden. Das **Kerngehäuse** mit dem **restlichen Zitronensaft und -abrieb**, 2-3EL Olivenöl, 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer ebenfalls pürieren.



6. Salat anrichten

Die **Gurken**, die **Tomatenstreifen**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** vermengen und die **pürierten Tomaten** unterrühren. Den **Salat** mit je 1-2EL Olivenöl und Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** halbieren und mit dem **Salat** anrichten. Mit dem **Petersilienöl** garnieren und servieren.