



Kabeljau mit Pistazien und Oliven

auf cremigem Petersilienwurzel-Sellerie-Püree



20-30min



3-4 Personen

Feinster Feierabendgenuss ist heute angesagt, wenn du diesen köstlich-saftigen Fisch mit seiner raffinierten Kruste aus schwarzen Oliven, Pistazien und Semmelbröseln auf einem aromatischen Pastinaken-Sellerie-Püree servierst. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Knollensellerie ⁹
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Packung schwarze Oliven
- 2 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 2 Packungen Kabeljaufilet ⁴
- 4 Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 595.0kcal, Fett 39.4g, Eiweiß 33.9g, Kohlenhydrate 21.8g



1. Gemüse garen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Petersilienwurzeln** und den **Knollensellerie** schälen und in 1-2cm kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in ca. 10Min. weich kochen.



4. Fisch backen

Den **Fisch** trocken tupfen und in insgesamt **4 gleich große Stücke** schneiden. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl auf jeder Seite 1Min. anbraten, dann in eine Auflaufform geben, die **Kruste** darauf verteilen und 8-10Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar und die **Kruste** knusprig ist.



2. Kruste vorbereiten

Inzwischen die **Oliven** zusammen mit den **Pistazien** grob hacken.



5. Tomaten zubereiten

Die Pfanne auswischen. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und jedes Viertel längs halbieren. In der Pfanne 1EL Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit 2-3EL Wasser und 1-2EL Essig ablöschen und einmal aufkochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann die **Tomaten** kurz im Karamell schwenken und leicht salzen.



3. Kruste fertigstellen

3-4EL Butter weich rühren und die **Oliven-Pistazien-Mischung** sowie das **Panko-Paniermehl** untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Gemüse pürieren

Die **Petersilienwurzeln** und den **Sellerie** in ein Sieb abgießen und mit der **Crème fraîche** sowie ggf. etwas Wasser mit einem Stabmixer pürieren. Das **Püree** mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Tomaten** und den **Fisch** auf dem **Püree** anrichten und servieren.