



Kabeljaufilet an zweierlei Kürbis

mit Zitronenthymian und Feldsalat



20-30min



2 Personen

Wenn es um Hokkaidokürbis geht, dulden wir keine Ausreden: Er muss nicht geschält werden und schmeckt einfach nur fantastisch! Heute darf er in einer Doppelrolle glänzen, denn er wird zum einen als cremiges Püree mit aromatischem Zitronenthymian serviert, aber auch in kleinen gebratenen Würfeln mit süß-saurer Würze. Dazu gibt es saftigen Kabeljau und einen leichten Feldsalat.

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Himbeeressig ¹²
- 1 Packung Feldsalat
- 5g frischer Zitronenthymian
- 1 Packung Kabeljaufilet ⁴
- 1 Päckchen Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- heller Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Honig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 21.9g, Eiweiß 36.9g



1. Gemüse schneiden



2. Kürbis kochen



3. Kürbis braten



4. Dressing anrühren



5. Fisch braten



6. Kürbispüree zubereiten

Für das **Dressing** 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 2EL Wasser mit Salz, Pfeffer und etwas Honig verrühren. Das **Dressing** kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** vermengen. In einem kleinen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und braun werden lassen, dann den **Zitronenthymian** dazugeben und den Topf vom Herd nehmen.

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2-3Min. anbraten. Dann wenden und weitere 2-3Min. braten, bis der **Fisch** gar ist.