

Kabeljaufilet an zweierlei Kürbis

mit Zitronenthymian und Feldsalat



20-30min



3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

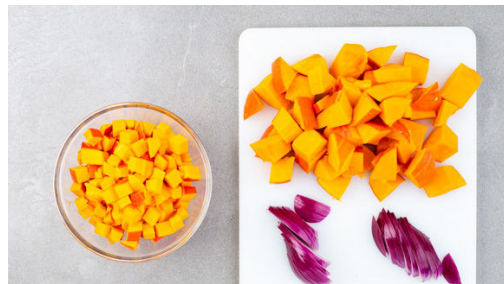
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

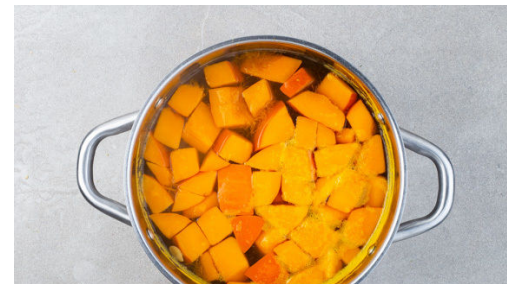
Nährwertangaben pro Portion

Energie 509kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 20.3g, Eiweiß 35.9g



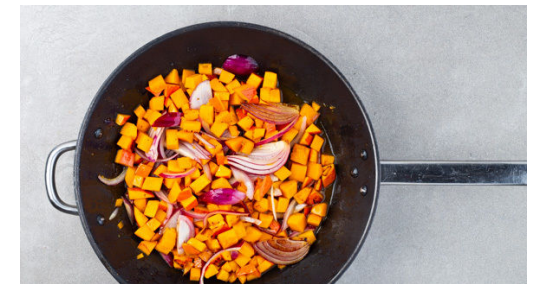
1. Gemüse schneiden

Die **Kürbisse** halbieren und entkernen, **zwei Hälften** in 0,5-1cm kleine Würfel, die **übrigen Hälften** in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2. Kürbis kochen

Die **großen Kürbisstücke** in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen und 10-15Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist.



3. Kürbis braten

Die **kleinen Kürbiswürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und 1-2TL Zucker dazugeben, dann mit dem **Himbeeressig**, 2EL hellem Essig und 100ml Wasser ablöschen. Den **Kürbis** abgedeckt ca. 2Min. garen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt beiseitestellen.



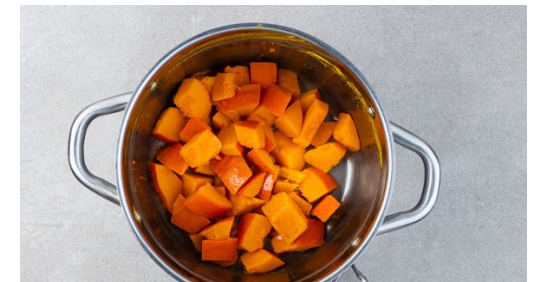
4. Dressing anrühren

Für das **Dressing** 2-3EL Olivenöl, 2-3EL Essig und 2-3EL Wasser mit Salz, Pfeffer und etwas Honig verrühren. Das **Dressing** kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** vermengen. In einem kleinen Topf 4EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und braun werden lassen, dann den **Zitronenthymian** dazugeben und den Topf vom Herd nehmen.



5. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in **4 gleich große Stücke** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2-3Min. anbraten. Dann wenden und weitere 2-3Min. braten, bis der **Fisch** gar ist.



6. Kürbispüree zubereiten

Den **Kürbis** abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen. Zurück in den Topf geben und mit **2EL Zitronenthymian-Butter** sowie ggf. **3-4EL Kürbis-Kochwasser** pürieren. Mit Salz abschmecken und mit dem **gebratenen Kürbis** und dem **Fisch** anrichten. Mit der **restlichen Butter** beträufeln und **nach Geschmack** mit den **Chiliflocken** garnieren. Mit dem **Salat** servieren.