



RS Kabeljaufilet an zweierlei Kürbis

mit Zitronenthymian und Feldsalat



ca. 30min



2 Portionen

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 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 rote Zwiebel
- 100g Feldsalat
- 10g Zitronenthymian
- 2 MSC-Kabeljaufilets ¹
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

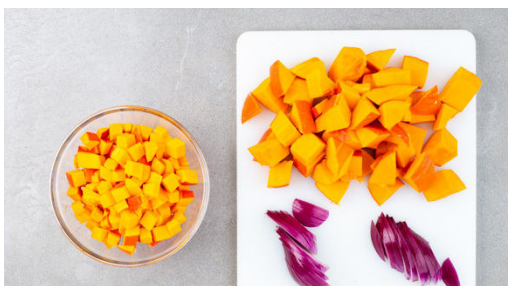
Vorsicht, die Chiliflocken sind nicht scharf. Wer nicht gerne scharf isst, lässt sie besser weg.

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

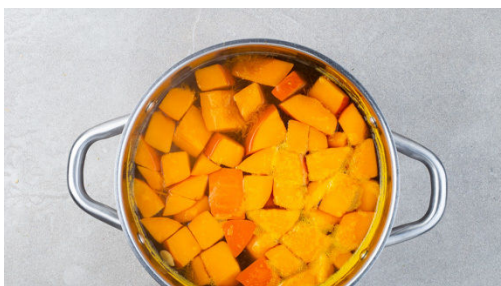
Nährwertangaben pro Portion

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



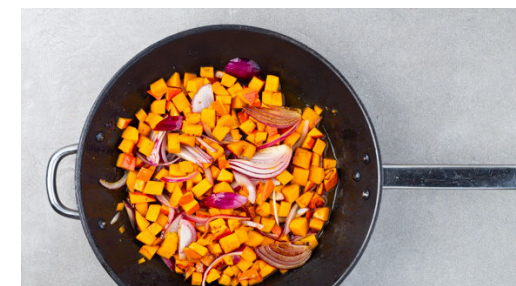
1. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** halbieren und entkernen, **eine Hälfte** in 0,5-1cm kleine Würfel, die **andere Hälfte** 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 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und ½TL Zucker dazugeben, dann mit 1EL hellem Essig und 50ml Wasser ablöschen. Den **Kürbis** abgedeckt ca. 2Min. garen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.



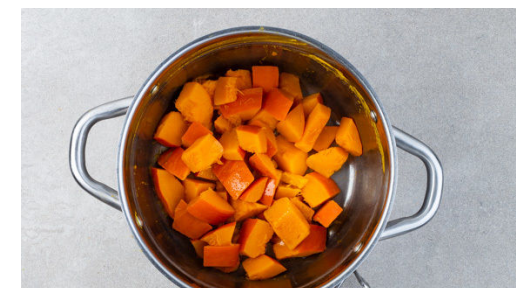
4. Dressing anrühren

Für das **Dressing** 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1EL Wasser mit ½TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Dressing** kurz vor dem Servieren mit dem **Feldsalat** vermengen. In einem kleinen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und braun werden lassen, dann die **½ des Zitronenthymians** hineinlegen und den Topf vom Herd nehmen.



5. Fisch braten

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



6. Kürbispüree stampfen

Den **Kürbis** abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen. Den **Kürbis** zurück in den Topf geben und mit **1EL Zitronenthymian-Butter** sowie ggf. **2-3EL Kochwasser** pürieren. Mit Salz abschmecken und mit dem **gebratenen Kürbis** und dem **Fisch** anrichten. Mit der **restlichen Butter** beträufeln und **nach Geschmack** mit **Chiliflocken** garnieren. Mit dem **Salat** servieren.