



RS Kabeljaufilet an zweierlei Kürbis

mit Zitronenthymian und Feldsalat



ca. 30min



4 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

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 1 rote Zwiebel
- 100g Feldsalat
- 10g Zitronenthymian
- 4 MSC-Kabeljaufilets ¹
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

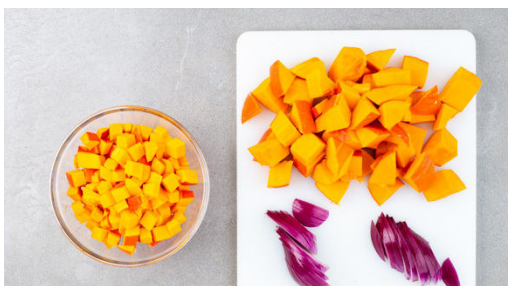
Vorsicht, die Chiliflocken sind nicht scharf. Wer nicht gerne scharf isst, lässt sie besser weg.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



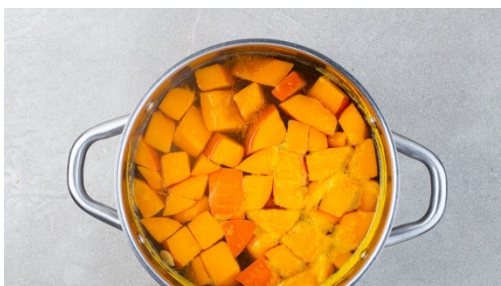
1. Gemüse schneiden

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.



4. Dressing anrühren

Für das **Dressing** 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 2EL Wasser mit 1TL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Dressing** kurz vor dem Servieren mit dem **Feldsalat** vermengen. In einem kleinen Topf 4EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und braun werden lassen, dann den **Zitronenthymian** hineinlegen und den Topf vom Herd nehmen.



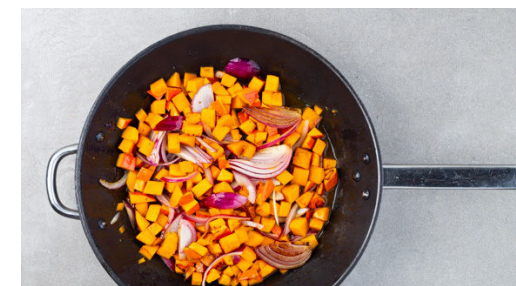
2. Kürbis kochen

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



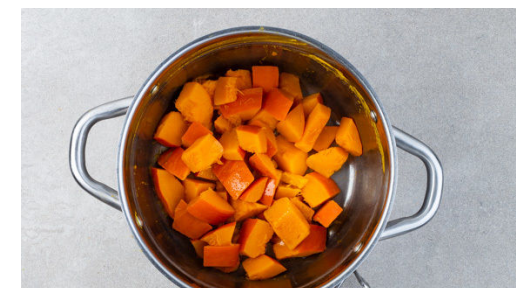
5. Fisch braten

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



3. Kürbis braten

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



6. Kürbispüree zubereiten

Den **Kürbis** abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen. Den **Kürbis** zurück in den Topf geben und mit **2EL Zitronenthymian-Butter** sowie ggf. **3-4EL 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.