



## Kabeljau mit Kürbiskernkruste

dazu Bratkartoffeln mit Lauch und Spinat



30-40min



3-4 Personen

Knusprige Bratkartoffeln mit Lauch und Spinat werden zum Servieren mit einem aromatischen Kapern-Zitronen-Dressing beträufelt, dazu gibt es saftigen Fisch, der mit einer feinen Kürbiskern-Brösel-Kruste gegart wird. Wer will da noch ins Restaurant gehen?

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Semmelbrösel 1
- 2 Packungen Kapern
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Kabeljaufilet 4

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter<sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- Frischhaltefolie
- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 47.7g, Eiweiß 44.3g



**1. Lauch schneiden**

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



**4. Dressing zubereiten**

Die **Kapern** grob hacken und mit 3-4EL Olivenöl, **2-3EL Zitronensaft**, 1EL Wasser, dem **Zitronenabrieb** sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



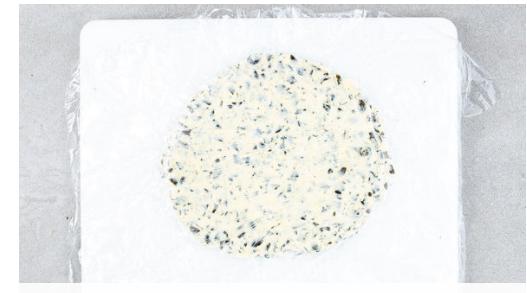
**2. Kartoffeln kochen**

Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und je nach Größe 10-15Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.



**5. Kartoffeln braten**

Die **Kartoffeln** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 10Min. knusprig braten. Den **Lauch** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten, dann den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**3. Butterkruste vorbereiten**

Die **Kürbiskerne** grob hacken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 4EL weicher Butter vermengen. Die **Semmelbrösel** untermengen. Die **Kürbiskernbutter** zwischen Frischhaltefolie ca. 0,5cm dick ausrollen, mit der Folie auf einen Teller legen und in den Kühlschrank stellen.



**6. Fisch garen**

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, ggf. halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. In einer Auflaufform mit der **Butterkruste** belegen und 2-3Min. auf der 2. Schiene von oben gratinieren. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Dressing** anrichten und servieren.