



## Kabeljau mit Petersilienöl

an mediterranem Tomaten-Gurken-Salat



ca. 20min



4 Portionen

Schnell? Check. Aromatisch-leicht? Check. Low Carb? Check. Dein buntes Abendessen erfüllt einfach alle Kriterien, denn es gibt einen knackig-frischen Salat mit Gurke, Tomate, roter Zwiebel und Zitrone zum zarten Kabeljaufilet mit Petersilienöl. Lass es dir schmecken!



## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 20g Petersilie
- 2 Gurken
- 5 Tomaten
- 4 MSC-Kabeljaufilets <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 465kcal, Fett 34.6g,  
Kohlenhydrate 18.0g, Eiweiß 25.4g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Zitronen vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



3. Petersilienöl zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und in einem hohen Gefäß mit 4EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz fein pürieren. **Tipp:** Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser oder mehr Olivenöl hinzufügen. Das **Petersilienöl** in ein Schälchen umfüllen und das Püriergefäß ausspülen.



4. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln und das **Kerngehäuse** sowie das **Tomateninnere** in das Püriergefäß geben. Die **½ des Zitronensafts** und die **½ der Zitronenschale**, 4EL Olivenöl sowie je 1 kräftige Prise Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und alles pürieren. Das **Tomatenfruchtfleisch** in feine Streifen schneiden.



5. Salat fertigstellen

Die **Gurken**, die **Tomatenstreifen**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** vermengen und die **pürierten Tomaten** unterrühren. Den **Salat** nach Geschmack mit 2EL Essig sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Fisch braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten. Vorsichtig wenden, **übrigen Zitronensaft und -schale** zugeben und den **Fisch** in weiteren 2-3Min. gar braten. Den **Fisch** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **Petersilienöl** garniert servieren.