



Kabeljau mit Petersilienöl

an mediterranem Tomaten-Gurken-Salat



ca. 20min



2 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
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 2 MSC-Kabeljaufilets ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 481kcal, Fett 34.7g,
Kohlenhydrate 21.1g, Eiweiß 25.9g



1. Zwiebel schneiden

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



2. Zitrone vorbereiten

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



3. Petersilienöl zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und in einem hohen Gefäß mit 2EL Olivenöl und 1 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**, 2EL Olivenöl sowie je 1 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 1EL 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 mittleren Pfanne mit 1EL 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.