



Kabeljau mit Walnuss-Kräuter-Kruste

auf schnellem Ratatouille-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Ein aromatisches Pesto aus Walnüssen und Basilikum ist heute die feine Ergänzung zum zarten Kabeljaufilet. Das köstliche Ratatouille aus weich gedünsteten Tomaten, Zucchini und Auberginen wird ebenfalls mit Kräutern verfeinert und verströmt einen betörenden Duft. Da wirst du deine Lieben nicht lange zu Tisch bitten müssen!

- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 15g frisches Basilikum & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 2 Packungen Kabeljaufilet ⁴

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

Allergene

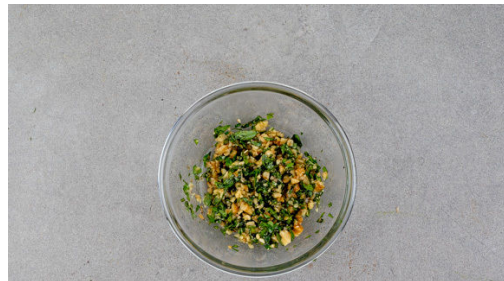
Nährwertangaben pro Portion

Energie 444kcal, Fett 32.4g,
Kohlenhydrate 13.3g, Eiweiß 28.4g



1. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten.



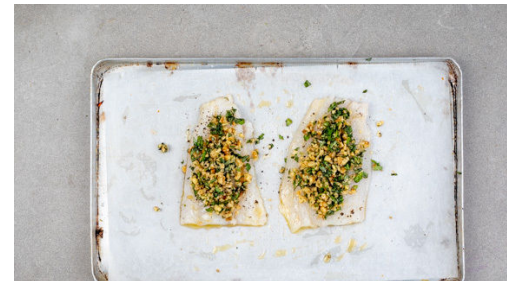
4. Kruste vorbereiten

Die **Walnüsse** fein hacken und mit ca. **2/3 der Basilikumblätter**, 1-2EL Olivenöl, 1/2TL Salz sowie Pfeffer nach Geschmack vermengen.



2. Kräuter schneiden

Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und die **Stängel** und **Blätter** getrennt voneinander fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Fisch garen

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** rundum mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Nussmischung** auf dem **Fisch** verteilen und den **Fisch** 4-6Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist.



3. Gemüse garen

Die **Thymianblättchen**, die **Basilikumstängel** und den **Knoblauch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 1Min. mitbraten. Die **gehackten Tomaten** dazugeben, dann **1 leere Dose** zur Hälfte mit Wasser füllen und ebenfalls in die Pfanne gießen. Alles aufkochen und anschließend abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15Min. sanft köcheln lassen.



6. Anrichten und servieren

Währenddessen die **Gemüsepfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5-10Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert ist. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** anrichten und mit dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.