



Kabeljau mit Salsa verde

auf Bohnensalat mit Gurke und Radieschen



ca. 25min



2 Personen

Fesch präsentiert sich der angebräunte Kabeljau von seiner Sonnenseite und entspannt auf einem bunten Strandtuch aus Bohnen und knackigem Sommergemüse. Man reiche ihm die Lotion: ein cremiges Geheimrezept aus erlesenem Dill, duftender Minze, frischer Petersilie und herben Kapern. Zwar schützt sie vor der Sonne nicht, doch macht sie unseren Kabeljau noch unwiderstehlicher.

Was du von uns bekommst

- 1 Minigurke
- 1 Tomate
- 1 Bund Radieschen
- 15g Dill, Minze & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung Kabeljaustücke ⁴
- 1 Dose Bohnen-Mix

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 425kcal, Fett 19.0g, Kohlenhydrate 26.1g, Eiweiß 35.8g



1. Zutaten schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für 1 Ei zum Kochen bringen. Das Ei in das kochende Wasser geben und in ca. 8Min. wachsw weich bis hart kochen, dann abgießen und kalt abschrecken. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** halbieren und in Spalten schneiden. Die **Radieschen** vierteln, dabei die Enden und das Grün entfernen.



4. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis er gar ist.



2. Kräuter vorbereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Die **1/2 des Dills** und die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Das Ei ebenfalls schälen und halbieren.



5. Salat fertigstellen

Die **restlichen Dillspitzen** von den Stängeln zupfen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit den **Gurken**, den **Tomaten**, den **Radieschen** sowie der **1/2 der Salsa verde** vermengen.



3. Salsa verde zubereiten

Die **Minze**, den **geschnittenen Dill** und die **Petersilie** mit der **1/2 der Kapern**, der **1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack**, dem Ei, 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 50ml Wasser sowie 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren.



6. Anrichten und servieren

Den **Salat** auf Teller verteilen und den **Fisch** darauf anrichten. Mit der **restlichen Salsa verde** beträufeln und mit den **Dillspitzen** und den **restlichen Kapern** garniert servieren.