



Kabeljau mit Salsa verde

auf Bohnensalat mit Gurke und Radieschen



ca. 25min



3-4 Personen

Fisch 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 erlesenen 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 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Bund Radieschen
- 30g Dill, Minze & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Kapern
- 2 Packungen Kabeljaustücke ⁴
- 2 Dosen Bohnen-Mix

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große 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 379kcal, Fett 16.8g, Kohlenhydrate 23.1g, Eiweiß 32.1g



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

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.

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.