



Kabeljau mit Salsa verde

auf Bohnensalat mit Gurke und Radieschen



ca. 25min



3-4 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.

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

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 379kcal, Fett 16.8g,
Kohlenhydrate 23.1g, Eiweiß 32.1g



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 **Tomaten** 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 großen Pfanne mit 2EL 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, 3-4EL Olivenöl, 3-4EL Essig, 50-75ml Wasser sowie 1/2-1TL Salz und 1 kräftigen 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.