



Mediterranes Fischbrötchen mit Kabeljau

mit Minze-Tomaten und Brokkoli mit Datteln



ca. 35min



2 Personen

Hurra, es gibt Fischbrötchen! Dieses feine Exemplar ist etwas ganz Besonderes: Wir haben uns von findigen Fischern in Istanbul inspirieren lassen, die ihre köstlichen Balık ekmek direkt vom Boot aus verkaufen. Das Brötchen füllen wir daher mit gebratenem Kabeljau, Tomaten in Minze und einer frisch-säuerlichen Sumachsauce. Dazu gibt es Salat aus geröstetem Brokkoli und Datteln in fruchtigem Granatapfelfeldressing. Einfach delikat!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Tomate
- 10g Minze
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Packung Kabeljaustücke 4
- 1 Baguettebrötchen 1
- 1 Päckchen Sumach
- 50g getrocknete Datteln

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise 3
- 2EL Weizenmehl 1
- 1EL Butter 7
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 826kcal, Fett 39.7g, Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 38.4g



1. Brokkoli backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, dann im Ofen 12-18Min. goldbraun backen.



4. Fisch braten

Den **Sumach** mit 3EL Mayonnaise verrühren. Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite gar braten, dabei vorsichtig wenden.



2. Dressing zubereiten

Die **Tomate** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Granatapfelmelasse** mit 2EL Olivenöl, 1TL Essig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen, dann mit 2EL Mehl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer vorsichtig vermengen. Das **Brötchen** 6-8Min. im Ofen aufbacken.



6. Brötchen belegen



5. Brokkoli vermengen

Den **Brokkoli** und die **Datteln** mit **3/4 des Dressings** vermengen. Die **Tomaten**, die **Minze** und das **restliche Dressing** ebenfalls vermengen.

Das **Brötchen** aufschneiden und die Schnittseiten mit der **Sumachsause** bestreichen, dann mit dem gebratenen **Fisch** und den **Minze-Tomaten** belegen. Das belegte **Brötchen** quer halbieren und mit dem **Brokkoli** servieren.