


 Hauptspeise



# Kabeljau mit Kräuterkruste


und Kichererbsensalat

 40 min Zubereitungszeit

 25 min Kochzeit

 871 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

400 g Kabeljaufilet

0,25 Bund Dill

0,25 Bund Petersilie

1 Bio-Limette

1 Knoblauchzehe

60 g Butter

60 g Panko-Paniermehl

60 g Rucola

200 g Kichererbsen

0,50 Mango

2 Tomaten

1 Zwiebel

1 Chilischote

2 El Balsamico-Creme

## Zubereitung

- 1** Dill und Petersilie fein hacken. Limette abwaschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Knoblauchzehe pressen. Alles zusammen mit weicher Butter, Panko-Paniermehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
- 2** Kichererbsen in ein Sieb schütten und abwaschen. Tomaten abwaschen und wässriges Kerngehäuse auslösen. Zwiebel und Mango schälen. Chilischote abwaschen, entkernen. Tomaten, Zwiebel, Mango und Chili in Würfel schneiden.
- 3** Kichererbsen, Rucola, Zwiebel, und Tomaten in eine Schüssel geben. Balsamico-Creme und Olivenöl darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen.
- 4** Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen. Kabeljau abwaschen, trocken tupfen und in eine Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Kräuterpanade auf dem Kabeljau verteilen. Im Ofen ca. 10 Min. backen. Salat mit dem Kabeljau auf Tellern anrichten.

2 El Olivenöl

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	587kJ /141kcal	3.639kJ /871kcal
Fett	8g	46g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	19g
Kohlenhydrate	10g	59g
davon Zucker	3g	16g
Eiweiß	9g	51g
Salz	1g	5g