






Confiertes Kabeljau mit Baba Ghanoush

 Mittel  1 std 25 min  4 Personen

Zutaten

Für den confierten Kabeljau:

- 4 Kabeljauloins à 150-200 g
- 600 ml Olivenöl
- 100 ml Zitronenöl
- 2 Bio-Zitronen
- 2 rote Chilis
- 1 EL Koriandersaat
- 8 Stiele marokkanische Minze

Für Baba Ghanoush:

- 2 Auberginen, groß
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Limetten
- 3 EL bestes Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapuder, geräuchert
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 Bund Koriander
- 4 EL Granatapfelkerne

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für den Auberginendip – Baba Ghanoush – die Auberginen rundherum mit einer Gabel einstechen, längs halbieren und zusammen mit den Knoblauchzehen im Ofen auf Backpapier für etwa 45 Minuten bei 200 °C rösten. Ofen für den Kabeljau auch 100 °C Ober/-Unterhitze runterstellen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Auberginen schaben und grob hacken. Knoblauch abziehen und mit der Gabel zerdrücken. Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Auberginenfleisch mit Knoblauch, Limettensaft, Limettenabrieb, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, Paprikapuder, Tahini, Koriander und Granatapfelkernen abschmecken.

Schritt 02

Das Olivenöl mit dem Zitronenöl mischen. Zitronen heiß abwaschen und die Schale dünn abschälen. Die Chilis längs halbieren und zusammen mit der Zitronenschale, der Koriandersaat und der Minze in das Öl geben. Das Öl in einer Auflaufform bei 100 °C Ober/-Unterhitze für 15 Minuten im Ofen heiß werden lassen. Kabeljau in das erhitzte Öl geben und für 20-25 Minuten confieren. Wichtig: Die Kabeljauloins müssen vollständig vom Öl bedeckt werden. Confierten Kabeljau und Baba Ghanoush servieren.

Tipps & Tricks

Dazu passt lauwarmes Fladenbrot.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür