






Kabeljau mit Kräuterkruste & Salat

 Leicht  20 min  2 Personen

Zutaten

- 250 g Kabeljaufilet
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL körnigen Senf
- 2 EL Butter
- 125 g Naturjoghurt
- 1 Zitrone
- 125 g Blattsalatmix

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Den Backofen auf 180° C vorheizen (Umluft mit aktiviertem Obergrill). In der Zwischenzeit die Kräuterbrösel für die Kruste vorbereiten: Toast entrinden und grob würfeln. Petersilie und Knoblauch hacken. Alles zusammen mit einer Prise Salz in einer Küchenmaschine feinhacken.

Schritt 02

Eine ofenfeste Form fetten, mit Salz und Pfeffer würzen und das Kabeljaufilet daraufsetzen. Das Filet mit Senf bestreichen, erst die Kräuterbrösel, dann Butter in Flocken darauf verteilen. Kabeljau für 7-9 Minuten in den unteren Einschub des Ofens schieben.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür