

Gedämpfter Kabeljau mit Tomaten-Avocado-Salsa

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Kochtopf mit Dämpfeinsatz

Frischer **Fisch** am Abend sorgt doch immer für leichte Gaumenschmäuse! Einer unserer Lieblinge? Eindeutig der **Kabeljau!** Er bringt bereits von Haus (oder wohl eher von Meer) aus eine leichte Salznote mit und somit Aroma satt. Heute lassen wir die Pfanne allerdings im Schrank, stattdessen steht **gedämpfter Kabeljau** auf dem Speiseplan. So bleiben nämlich Farbe, Nährstoffe und Vitamine optimal enthalten und sorgen für eine besonders frische Genussbrise auf unseren Tellern. Dazu gesellt sich eine **saftige Tomaten-Avocado-Salsa**, die uns mit einem Hauch Chili ordentlich einheizt. Ahoi, Feierabend!

für 2 Portionen

Für den Fisch

2 Kabeljau-Filets (à ca. 300 g)
1 Bio-Zitrone
1 Teelöffel Dill
5 Pfefferkörner
2 Teelöffel Salz

Für die Salsa

300 g Tomaten
1 Avocado
1 rote Zwiebel
2 Esslöffel Olivenöl
1 Prise(n) Kreuzkümmel
1-2 Msp. Chilipulver
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
1 Limette

Für das Topping

1/2 rote Zwiebel
2 Teelöffel Dill, gehackt
1/2 Teelöffel Chiliflocken
1/2 Teelöffel Limettenzesten

Besonderes Zubehör

- 1 -

Den Kabeljau waschen und ggf. Gräten entfernen. Den Boden eines Topfes mit Wasser bedecken. Zitrone in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Gewürzen hinzugeben. Wasser aufkochen lassen und ca. 5 Minuten lang ziehen lassen. Dann den Dämpfeinsatz mit dem Kabeljau einsetzen und den Fisch 7-8 Minuten lang dämpfen.

- 2 -

Für die Salsa Tomaten waschen und in feine Würfel schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Knoblauch und die rote Zwiebel schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

- 3 -

Limette halbieren, auspressen und die Schale abreiben. Einen Teil der Schale gemeinsam mit dem Limettensaft, Olivenöl und den Gewürzen zu einer Vinaigrette

Gedämpfter Kabeljau mit Tomaten-Avocado-Salsa

verrühren. Über die Tomaten-Avocado-Mischung geben, gründlich unterrühren und mindestens 10 Minuten lang ziehen lassen.

- 4 -

Zum Servieren die rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Gemeinsam mit den Chiliflocken, dem Dill und den restlichen Limettenzesten auf den Kabeljau geben.