

## Kabeljau mit Chorizo und sautiertem Grünkohl

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten Für 2 Personen

2 Kabeljaufilets  
120 g Grünkohl  
10 Babykartoffeln  
100 g Chorizo  
1 Oregano  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
1 Bio-Zitrone  
2 1/2 Esslöffel Olivenöl  
30 g Panko Paniermehl (optional)

Im Ofen gegart, wird der Kabeljau hauchzart, so dass er regelrecht auf der Zunge zergeht. Grünkohl, goldbraune Kartoffeln und würzige Chorizo machen das Ganze zu einem außergewöhnlichen Geschmackserlebnis.

- 1 -

Ofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln waschen und halbieren. Oregano fein hacken. Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Oregano, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer durchmengen. Für ca. 15 Min. im Ofen rösten bis die Kartoffeln goldbraun sind. Zitrone

halbieren und abreiben.

- 2 -

Währenddessen Kohlblätter in grobe Streifen schneiden. Chorizo längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

- 3 -

Kabeljaufilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln, sodass sie mit Öl benetzt sind. Kabeljau dann auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen und für 10 Min. im Ofen garen.

- 4 -

In der Zwischenzeit eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Chorizo-Scheiben in die Pfanne geben und 3-4 Min. anbraten und schwenken bis sie knusprig sind. Hälfte des Knoblauchs, gehackte Petersilie, eine Prise des Zitronenabriebs sowie wahlweise Panko-Paniermehl unterrühren und für 30 Sek. schmoren lassen. Alles auf einen Teller geben und beiseite stellen. Die Pfanne reinigen.

- 5 -

Halben Teelöffel Olivenöl in derselben Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Grünkohl in die Pfanne geben und 4-5 Min. schwenken, wenn nötig einen Schuss Wasser dazu geben. Restlichen Knoblauch begeben und weitere 30 Sek. andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Den Kabeljau auf einem Grünkohlbett servieren und die Kartoffeln rundherum anrichten. Die Chorizo-Mixtur darüber streuen und das Ganze mit einem Spritzer Zitronensaft abrunden.

# Kabeljau mit Chorizo und sautiertem Grünkohl