

Rezept

Gebratener Kabeljau mit Salatmischung

Ein Rezept von Gebratener Kabeljau mit Salatmischung, am 20.04.2024

Zutaten

| | |
|--|--------------------------|
| 400 g Kabeljaufilet | Salz |
| Pfeffer | 3 EL Zitronensaft |
| 2 EL Kräuter der Provence | 3 EL Öl |
| 1 TL Senf | 1 TL Honig |
| 500 g Salatmischung (aus der Salattheke, hauptsächlich Blattsalate) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch salzen und pfeffern, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und mit den Kräutern der Provence einreiben. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin ca. 4-5 Min. von beiden Seiten anbraten.

2. Aus dem restlichen Öl und Zitronensaft, dem Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Den Salat in eine Schüssel geben und mit dem Dressing gut mischen. Den Salat und den Kabeljau auf zwei Tellern verteilen und servieren.