

Rezept

Kabeljau mit Koriandergrün

Ein Rezept von Kabeljau mit Koriandergrün, am 28.06.2026

Zutaten

800 g Kabeljaufilet	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Öl + Öl für die Form	1 dickes Bund Koriandergrün
1 Stück frischer Ingwer (2 cm)	1 grüne Chilischote
1 Stängel Zitronengras	40 g ungesalzene Erdnüsse
1 EL Fischsauce	1 Eiweiß

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Fisch waschen, trocken tupfen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In Portionsstücke schneiden und in eine geölte Auflaufform setzen.
2. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote putzen, waschen, fein würfeln. Zitronengras putzen, das untere dicke Ende fein hacken. Erdnüsse grob hacken, mit Öl und Fischsauce verrühren. Alle zerkleinerten Zutaten unterheben. Das Eiweiß untermischen. Den Fisch mit der Paste bestreichen und im Ofen (Mitte) je nach Dicke 15-20 Min. überbacken.