

Rezept

Kabeljau mit Minze & Mandeln

Ein Rezept von Kabeljau mit Minze & Mandeln, am 26.04.2024

Zutaten

800 g Kabeljaufilet	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl + Öl für die Form	1 dickes Bund Minze
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette	40 g blanchierte Mandeln
1 Knoblauchzehe	1 Eiweiß
Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 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. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Mandeln in der Küchenmaschine grob zerkleinern. In einer Schüssel mit Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Eiweiß, Minze und Limettenschale einrühren. Paste kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. Den Fisch mit der Paste bestreichen und im Ofen (Mitte) je nach Dicke 15-20 Min. überbacken.