Kabeljau auf Avocadocreme

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Radieschen	1 Bund
Petersilie, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Avocado	4 St.
Joghurt, natur	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kabeljau-Rückenfilet	600 g
Öl	2 EL

Zubereitung

1. Radieschen waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden. Radieschenscheiben in Eiswasser geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken.

2. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Steine entfernen und Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. In einem hohen Gefäß Avocados, Petersilie und Joghurt fein pürieren, Hälfte der Kräuter unterrühren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Kabeljau mit Küchenkrepp abtupfen, salzen und pfeffern. Fisch in der Pfanne von beiden Seiten ca. 4 Min. anbraten, Pfanne vom Herd nehmen und ca. 2 Min. ruhen lassen.

4. Radieschen in ein Sieb abgießen. Auf einem Teller Avocadocreme anrichten und Kabeljaufilets daraufsetzen. Kabeljau auf Avocadocreme mit Radieschenscheiben und Dill garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	498 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	35 g