

KABELJAU

MIT MANDELKRUSTE GEBACKEN



PORTIONEN: 4


ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

SCHWIERIGKEIT: EINFACH

KABELJAU (Gadus morhua)



ZUTATEN

- 4 MSC-zertifizierte Kabeljaufiletsteaks à 225 g 
- 100 g Semmelbrösel
- 20 Mandeln
- 50 g Butter
- 50 g Prosciutto
- 10 entkernte Gaeta-Oliven
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 2 Zweige frischer Thymian
- 2 Kirschkaprika (frisch oder aus dem Glas)
- ½ Teelöffel Chiliflocken
- 50 g geriebener Pecorino
- Salz und Pfeffer
- Zerlassene Butter oder Öl für das Backblech

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
 2. Den Prosciutto knusprig anbraten.
 3. Die Semmelbrösel, die Mandeln, die Butter und den knusprig angebratenen Prosciutto für 15 Sekunden in die Küchenmaschine geben.
 4. Oliven, Rosmarin, Thymian, Kirschkaprika, Chiliflocken, Pecorino, Salz und Pfeffer dazugeben und alles für weitere 10 Sekunden in der Küchenmaschine zerkleinern.
 5. Etwas zerlassene Butter oder Öl auf einem Backblech verteilen. Den Kabeljau auf das Backblech geben und die Semmelbrösel gleichmäßig auf dem Fisch verteilen.
 6. Den Kabeljau 20-25 Minuten backen. Zum Beispiel mit grünen Bohnen, Cherry-Tomaten und Bratkartoffeln servieren.
- Guten Appetit!



mehr Informationen unter www.msc.org
mehr Fischrezepte unter www.msc.org/rezepte