Kabeljau mit Avocado-Gurkensalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Salatgurken	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Avocado	2 St.
Dill, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Honig	1 TL
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rosenpaprika	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Gurken waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen, mithilfe eines Löffel Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Würfel schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

2. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, Honig und 4 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken, Dill, Zwiebeln und Avocado mit dem Dressing vermengen.

3. Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kabeljau von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen und Kabeljau ca. 5 Min. ruhen lassen.

4. Avocado-Gurkensalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Gebratenen Kabeljau daraufgeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	419 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	25 g