

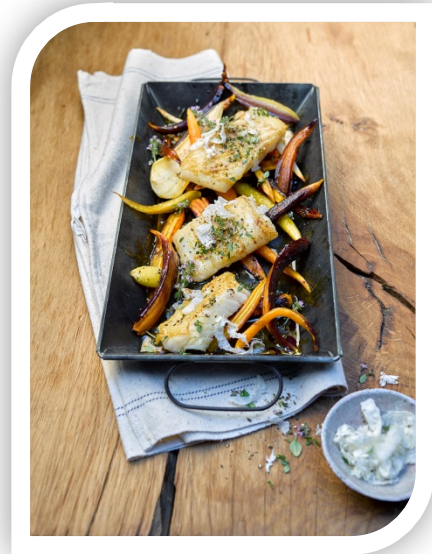


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Kabeljau auf Wurzelgemüse

Zutaten für 4 Personen:

1,2 kg verschiedenes Wurzelgemüse nach eigener Wahl
(z.B. Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln)
60 ml Olivenöl
40 g Ahornsirup, ersatzweise Honig oder Agaven-Dicksaft
Salz
1 Zitrone, unbehandelt
½ Bund Thymian
4 Filets vom Alaska Kabeljau à 180 g
20 ml Olivenöl
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
ca. 50 g frischer Meerrettich



Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C (175 °C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Gemüse schälen und halbieren oder längs vierteln, dann auf dem Blech verteilen. Mit 60 ml Olivenöl und Ahornsirup beträufeln, salzen und insgesamt 35 Minuten im Ofen backen.
2. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Schale fein reiben. Thymian von den Stielen zupfen und schneiden. Fischfilets kalt abbrausen, sorgfältig trocknen und Zitronenschale, Thymian sowie Olivenöl vermengen, Fischfilets damit bestreichen und 15 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren den Fisch in einer Grillpfanne 2-3 Minuten von beiden Seiten grillen, dann salzen sowie pfeffern.
3. Meerrettich schälen, fein schaben, zusammen mit dem Kabeljau auf dem Gemüse anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 60 min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 420 kcal/1760 kJ
Eiweiß: 33 g
Fett: 20 g
Kohlehydrate: 23 g