Rezept: Erbsen-Püree mit Kabeljau und Bacon-Crunch

Brennwerte	3132,1 kJ | 749,5 kcal	Vorbereitung	15 Minuten
Eiweiß	54,9 g	Gesamtzeit	45 Minuten
Kohlenhydrate	42,3 g		
Fett	37,0 g		



FOOD FACTS

Jetzt mal Margarine bei die Fische! Zusammen mit der Deli Reform Das Original versorgt dich der Kabeljau mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Ein vitamin-starkes sowie fett- und kalorienarmes Gericht

Grüne Schoten und Fisch? Diese Kombi klingt interessant und hat es einfach in sich. Denn Erbsen enthalten vor die Vitamine A, B und C sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor. Der Kabeljau hat einen äußerst niedrigen Fettanteil

mit nur einem Prozent und einen milden Geschmack. Erbsen-Püree mit Kabeljau ist dadurch ein gut bekömmliches Gericht, das sich hervorragend für die leichte Sommerküche eignet.

Rezept: Erbsen-Püree mit Kabeljau und Bacon-Crunch

4 PORTIONEN simpel

ZUTATEN FÜR DAS ERBSEN-PÜREE

300 g Kartoffeln, mehligkochend
75 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe (ca. 3 g)
60 g Deli Reform Das Original
900 g Erbsen, tiefgekühlt
120 - 150 ml Vollmilch
1 Prise Zucker
Muskatnuss

ZUTATEN FÜR DEN BACON-CRUNCH

125 g Bacon
25 g Deli Reform Das Original
20 g Panko Paniermehl oder grob geriebenes altes Brötchen
30 g Mandelblättchen
optional glatte Petersilie

SONSTIGE ZUTATEN

600 g Kabeljaufilet
50 g Deli Reform Das Original
5 g Thymian
Salz, Pfeffer
Petersilie zum Garnieren

1 ERBSEN-PÜREE ZUBEREITEN

Für das Erbsen-Püree die Kartoffeln schälen, vierteln und für etwa 20 Minuten in Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen und gut ausdampfen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel sowie den Knoblauch fein würfeln und zusammen mit der Deli Reform Das Original in einem breiten Topf glasig dünsten. Die Erbsen zugeben, mit der Milch aufgießen und für 5 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.

2 BACON-CRUNCH ZUBEREITEN

Für den Bacon-Crunch den Bacon klein schneiden, zusammen mit der Deli Reform Das Original in einer Pfanne zerlassen und knusprig braten. Kurz vor Schluss das Panko-Paniermehl sowie die Mandelblättchen zugeben und goldgelb braten.

3 KABELJAUFILET ZUBEREITEN

Zum Servieren das Kabeljaufilet portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Deli Reform Das Original bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten pro Seite braten. Nach dem Wenden den Thymian zugeben und ab und an das Kabeljaufilet mit der zerflossenen Bio Margarine beträufeln.

4 SERVIEREN

Das Kabeljaufilet zusammen mit dem Erbsen-Püree anrichten und nach Belieben mit dem Bacon-Crunch bestreuen, mit frisch gezupfter Petersilie garnieren.

5 TIPPS:

Das Panko-Paniermehl ist ein grobes Paniermehl aus Brotkrumen. Das aus Japan stammende Paniermehl ist sowohl in gut sortierten Supermärkten als auch im Asia-Markt erhältlich. Das Kabeljaufilet sollte innen noch leicht glasig sein, es ist fertig, sobald sich die einzelnen

Lamellen leicht auseinanderziehen lassen. Als fleischlose Alternative lässt sich der Bacon-Crunch auch mit einer (veganen) Bacon-Alternative oder grob geriebenem geräuchertem Tofu zubereiten. Das Erbsen-Püree kann zusätzlich mit etwas Zitronenabrieb und fein gehackter Pfefferminze verfeinert werden.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte