

Kabeljau mit Limettendip an Joghurtschaum



Du brauchst:

Frisches Kabeljau-Filet
Salz, Pfeffer,
1 Bio-Limette
300 g Naturjoghurt
Olivenöl
etwas Zucker

So machst du's richtig:

- 1.) Nimm eine Glasschüssel (sie muss ofenfest sein!) und gib etwas Olivenöl hinein.
- 2.) Würze den Fisch mit Salz und Pfeffer und beträufle ihn mit dem Saft einer halben Limette.
- 3.) Gib den Fisch in die Glasschüssel und bedecke sie mit Klarsichtfolie.
- 4.) Heize den Ofen auf 150 Grad Umluft vor.
- 5.) Gib den Fisch für 15 Minuten in den Ofen.
- 6.) Gib in der Zwischenzeit den Joghurt mit Salz und Pfeffer, dem Abrieb der anderen Limettenhälfte und den Saft dieser Limettenhälfte in eine weitere Schüssel und püriere das Ganze mit einem Pürierstab,
- 7.) Gib die Flüssigkeit in eine kleine Servierschüssel und schöpfe den Schaum ab. Dieser kommt auf den Teller.

Als Beilage kannst du wie im oberen Fall Pommes oder Kartoffelspalten servieren. Für Kartoffelspalten einfach Kartoffeln vierteln und mit Olivenöl, Paprikapulver und Rosmarin beträufelt im Ofen bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen.