

# *Kabeljau an Kräutersaitlingen mit Erbsen-Basilikum-Püree*



## ***Das brauchst du:***

### ***Für den Fisch***

3 Portionen frisches Kabeljaufilet (alternativ TK-Ware)  
Butterflöckchen  
5 bis 6 Kräutersaitlinge  
1 Bund Estragon  
1 Bund Petersilie  
Saft einer Zitrone  
Salz, Pfeffer  
Backpapier  
Küchengarn

### ***Für das Erbsen-Basilikum-Püree***

400g Erbsen (frisch oder TK-Ware)  
1 Bund Basilikum frisch  
Saft und Zesten einer Zitrone  
Salz, Pfeffer

## ***So machst du's richtig:***

- 1.) Würze den Fisch mit Salz und Pfeffer
- 2.) Schneide zwei größere Stücke Backpapier zurecht
- 3.) Gib 2 Butterflöckchen auf jedes Backpapier
- 4.) Lege den Fisch portionsweise auf jedes Backpapier
- 5.) Schneide die Kräutersaitlinge und würze sie ebenfalls mit Salz und Pfeffer
- 6.) Lege die Pilze um die Fischfilets
- 7.) Schneide die Petersilie klein und gib sie auf den Fisch
- 8.) Beträufle den Fisch mit Zitronensaft
- 9.) Gib den Fisch für 12 Minuten bei 200 Grad Celsius Oberhitze/Unterhitze in den Backofen

- 10.) Setze in der Zwischenzeit einen Topf mit heißem Salzwasser auf und koche die Erbsen etwa 8 Minuten.
- 11.) Gieße die Erbsen ab, fange aber etwas Erbsenwasser auf
- 12.) Schneide das Basilikum klein und gib es in die Erbsen.
- 13.) Püriere mit einem Pürierstab die Erbsen klein und gieße Erbsenwasser auf, so dass das Püree sämig wird.
- 14.) Würze mit Salz und Pfeffer.
- 15.) Richte alles auf einem Teller an.