

# KABELJAU MIT SCHWARZER KNOBLAUCHSAUCE

Hauptgang



Zeit  
1u.

Pers.  
4



# KABELJAU MIT SCHWARZER KNOBLAUCHSAUCE

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Personen: 4

## ZUTATEN:

4 STÜCK KABELJAUFILLET

750 G (EVTL. BLAUE) KARTOFFELN

100 G BUTTER

2 EL PÂTE D'OLIVES NOIRES

2 ZUCCHINI ODER 4 RUNDE ZUCCHINI

20 CHERRY-TOMATEN

3 EL PINIENKERNE

BLACK GARLIC SAUCE

SALZ UND PFEFFER



## ZUBEREITUNG:

Kartoffeln mit Schale zugedeckt in kochendem Salzwasser gar kochen. Von den runden Zucchini den Deckel abschneiden (lange Zucchini der Länge nach halbieren) und aushöhlen. Das feste Fruchtfleisch fein würfeln, Tomaten vierteln. Zucchini in Salzwasser ca. 3 - 5 Minuten blanchieren. Tomaten, Zucchini, Pinienkerne und Pâte d'Olives Noires miteinander vermengen und ausgehöhlte Zucchini damit füllen. Zucchini in eine ofenfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C ca. 15 Minuten backen.

Kartoffeln schälen, fein zerstampfen, dabei Butter unterrühren, mit Salz abschmecken. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von jeder Seite ca. 2 – 3 Minuten braten. Den Fisch, die Zucchini und das Kartoffelpüree auf Tellern schön anrichten und mit einem großen Klecks Black Garlic Sauce servieren.

(Schwarzer Knoblauch ist auf natürliche Weise fermentiert und hat einen ganz besonderen, leicht süßlichen, unaufdringlichen Geschmack. Er ist komplett geruchlos).

Die unterstrichenen Produkte in diesem Rezept erhalten Sie bei [D&S Metzger](#).