

FÜR FEINSCHMECKER

Sesam-Dorschfilet

Für 4 Personen

4 Kabeljaurücken-Stücke

à ca. 150 g

½ TL Salz**Pfeffer aus der Mühle****6 EL Sesam-Samen****Pfefferminze für die Garnitur****ERBSENPÜREE:****2 Schalotten****1 EL Olivenöl****500 g ausgehülste Erbsen***frisch oder aufgetaut***1 dl Gemüsebouillon****Salz, Pfeffer aus der Mühle****PFEFFERMINZ-****VINAIGRETTE:****etwas Pfefferminze****4 EL Olivenöl****2 EL Limettensaft****½ TL Zucker****Salz, Pfeffer aus der Mühle**

1 Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Sesam bestreuen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen.

2 Für das Erbsenpüree die Schalotten fein hacken und in Olivenöl andünsten. Erbsen und Gemüsebouillon zugeben und ca. 5 Minuten zugedeckt weich kochen. 4 EL Erbsen für die Garnitur warm stellen. Die restlichen Erbsen samt Gemüsebouillon sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm stellen.

3 Für die Vinaigrette Pfefferminze fein hacken und mit den restlichen Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Fischfilets auf Erbsenpüree anrichten, mit Erbsen und Pfefferminze garnieren. Vinaigrette darum herum träufeln.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 35 g Eiweiss,

23 g Fett, 19 g Kohlenhydrate,

1800 kJ/430 kcal

**Sesam-Dorschfilet
auf Erbsenpüree**