

> Kabeljau mit Bärlauchkruste und Schmelztomaten

Ein schnelles Mittagessen für die ganze Familie



ZUTATEN:

Für 4 Personen

4 Stücke	Kabeljau à 150 g
8 Stück	NATURATA Zwieback, ungesüßt
1 Bund	Bärlauch
150 g	Butter, weich
3 EL	Zitronensaft
1 TL	NATURATA Gemüsebrühe, hefefrei
	NATURATA Fleur de Sel
2 EL	NATURATA Olivenöl, nativ extra
400 g	kleine Tomaten
200 g	NATURATA Spaghetti, Dinkel hell
	Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1.** NATURATA Zwieback in einem Mixer fein zerbröseln. Bärlauch waschen und grob zerkleinern. Die weiche Butter mit dem klein geschnittenen Bärlauch in den Mixer geben. NATURATA Fleur de Sel, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft dazugeben und nochmals durchmischen.
- 2.** Kabeljau mit NATURATA Fleur de Sel und Pfeffer, sowie etwas Zitronensaft würzen. NATURATA Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Kabeljau in eine Ofenform legen. 2/3 der Bärlauchbutter mit den Zwiebackbröseln und der NATURATA Gemüsebrühe vermengen und auf den Kabeljau streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Oberhitze für ca. 8 Minuten gratinieren.
- 3.** Für die Schmelztomaten NATURATA Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten mit dem Thymian hineingeben und erhitzen, bis die Tomaten aufplatzen.
- 4.** NATURATA Dinkel Spaghetti nach Packungsanleitung al dente garen, abgießen und anschließend mit der restlichen Bärlauchbutter vermengen. Die Bärlauch Spaghetti mit einer Gabel aufdrehen und auf einen Teller geben, gratinierten Kabeljau und Schmelztomaten darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Temperatur: 200°C Oberhitze