

# Kabeljau mit Erdnuss-Kruste und Chili-Mango-Salat

## Für zwei Personen

1 Kabeljaufilet à 400 g  
2 Eier

1 Zehe Knoblauch  
 $\frac{1}{2}$  Bund Koriander

1 Zitrone  
Pflanzenöl

## Für die Erdnusskruste:

100 g ungesalzene Erdnüsse  
1 Zweig Oregano  
Salz

100 g Semmelbrösel  
1 Zweig Thymian  
weißer Pfeffer

1 Knoblauchzehe  
1 Prise Cayennepfeffer

## Für den Chili-Mango-Salat:

1 rote Paprika, klein  
1 Mango  
 $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum  
Salz

2 rote Chilis  
1 Bund Minze  
2 EL weißer Balsamico

1 Schalotte  
 $\frac{1}{2}$  Bund Koriander  
Olivenöl

## Für die Garnitur:

1 Orange, unbehandelt

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Anschließend Minze, Koriander und Basilikum fein hacken und die Paprika entkernen und würfeln. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und ebenfalls würfeln. Für das Dressing Salz, weißer Balsamico und Olivenöl verrühren. Mit dem Salat vermischen und 30 Minuten einziehen lassen.

Für die Erdnusskruste die Erdnüsse in einem Mörser mahlen. Den Knoblauch abziehen und zerkleinern. Den Thymian und den Oregano ebenfalls zerkleinern und mit dem Semmelbrösel, dem Cayennepfeffer, Salz und weißem Pfeffer zu den Erdnüssen und dem Knoblauch geben.

Für das Kabeljaufilet die Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Kabeljaufilet durch das Ei ziehen, in der Erdnussmischung wenden und die Panade fest andrücken. Den Koriander zerkleinern. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin mit dem Koriander sieben Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Mithilfe eines Zestenreißers die Schale der Orange bearbeiten.

Den Kabeljau mit Erdnusskruste und dem Chili-Mango-Salat auf Tellern anrichten, mit den Orangenschalenfäden garnieren und servieren.

Klaus-Dieter Cieplick am 30. Juni 2015