

Kabeljau mit Mandelkruste und Kräutern aus dem Ofen

Zarte Kabeljaupfilets mit knuspriger Mandel-Kräuter-Kruste, perfekt im Ofen gebacken. Ein proteinreiches Abendessen mit niedrigem glykämischen Index, das den Blutzuckerspiegel stabil hält.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 12 min

Gesamt: 22 min

Portionen: 4

GL 0.5 / GI 26

Zutaten

four 4-ounce portions Kabeljaupfilets, ohne Haut

Mandelmehl (blanchiert)

Dijon-Senf

frische Petersilie, fein gehackt

frischer Dill, fein gehackt

Knoblauchpulver

Zitronenabrieb

Meersalz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Olivenöl-Spray

Anleitung

Step 1

Schiebe einen Ofenrost ins obere Drittel deines Ofens und heize auf 200°C vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und besprühe es leicht mit Olivenöl-Spray.

Step 2

Tupfe die Kabeljaufils mit Küchenpapier vollständig trocken und entferne alle Oberflächenfeuchtigkeit. So haftet die Kruste richtig und wird beim Backen knusprig. Würze beide Seiten leicht mit einer Prise Salz und Pfeffer.

Step 3

Vermische in einer flachen Schüssel das Mandelmehl, gehackte Petersilie, gehackten Dill, Knoblauchpulver, Zitronenabrieb, Salz und schwarzen Pfeffer. Mische alles gründlich mit einer Gabel, bis die Kräuter gleichmäßig im Mandelmehl verteilt sind.

Step 4

Streiche mit einem Backpinsel oder der Rückseite eines Löffels eine dünne, gleichmäßige Schicht Dijon-Senf auf die Oberseite jedes Kabeljaufils. Der Senf dient als aromatischer Kleber für die Mandel-Kräuter-Panade.

Step 5

Drücke jedes mit Senf bestrichene Filet mit der Senfseite nach unten in die Mandel-Kräuter-Mischung. Drücke die Panade mit den Händen sanft auf den Fisch, damit sie vollständig bedeckt ist. Lege jedes panierte Filet vorsichtig mit der Kruste nach oben auf das vorbereitete Backblech.

Step 6

Besprühe die Oberseite der panierten Filets leicht mit Olivenöl-Spray. Das hilft der Mandelkruste, beim Backen eine schöne goldbraune Farbe und knusprige Textur zu bekommen.

Step 7

Backe im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt und die Kerntemperatur 63°C erreicht. Die Mandelkruste sollte goldbraun und duftend sein. Vermeide zu langes Backen, da Kabeljau sonst trocken werden kann.

Step 8

Nimm das Blech aus dem Ofen und lass alles 2 Minuten ruhen, bevor du servierst. Garniere mit frischen Zitronenspalten und zusätzlichen gehackten Kräutern, wenn du möchtest. Serviere sofort mit nicht-stärkehaltigem Gemüse für eine vollständige Mahlzeit mit niedrigem glykämischen Index.