

## Marinierte Kabeljau Loins zu Tomaten-Avocado-Salat

Zutaten für 2-3 Personen:

600 g Kabeljaufilet  
500 g Rucola Salat  
2 reife Avocados  
2 Schalotten, 15 kleine Kirschtomaten  
2 Biolimetten, 1 TL gewürfelte Knoblauchzehe  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Olivenöl, weißer Balsamico Essig

### Zubereitung

Für die Marinade 6 EL Öl, den Abrieb und Saft von einer Biolimette,

1 TL gewürfelte Knoblauchzehe und groben schwarzen Pfeffer aus der Mühle verrühren.

Aufgetautes Kabeljaufilet in der Marinade wälzen, in einen Gefrierbeutel stecken, verschließen und 1 Stunde kühl stellen.

2 Schalotten würfeln und 15 Kirschtomaten halbieren.

2 Avocados längs halbieren, entkernen und schälen, würfeln und mit

2 TL Zitronensaft beträufeln.

Die Salatzutaten unter eine Vinaigrette aus 4 EL nativem Olivenöl, 2 TL weißem Balsamico, Salz und Pfeffer heben.

## Zubereitung

Die Kabeljau Loins aus dem Beutel nehmen und mit der Marinade in eine Grillpfanne geben und pro Seite ca. 3 Minuten braten.

Den Rucola Salat abspülen, trocken tupfen und zu den Kabeljaufilets auf 3 Tellern anrichten.

Den Tomaten-Avocado-Salat auf die Filets geben, mit Zitronenachteln Garnieren und dazu ein Baguette servieren.

*Unsere Weinempfehlung:*

Ein Italienischer Rosé von Regaleali

**Guten Appetit!**