Hafergrützesalat mit Fischfilet

Mittel ca. 70 Min.

Zutaten | 4 Portionen

Zubereitung

400 ml Gemüsebrühe
100 g Hafergrütze
25 g Pinienkerne
400 g Kabeljaufilet
Salz
Pfeffer
4 EL Mehl
3 EL Öl
2 Tomaten (à 100 g)
1 rote Zwiebel
1 Avocado
5 Stiele Petersilie
Schale von 1 Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl

Nährwerte pro Portion

kcal	550
kJ	2310
E	25 g
F	35 g
KH	32 g
Ballaststoffe	5,5 g

Gemüsebrühe aufkochen, Hafergrütze einrühren und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 40 bis 45 Minuten quellen lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, auskühlen lassen. Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filetstücke darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten.
Tomaten waschen, trocken reiben und vierteln. Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, in Spalten schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
Hafergrütze, Zitronenschale und -saft, Olivenöl und Petersilie (ein wenig zum Garnieren beiseitelegen) vermengen. Pinienkerne, Avocado, Tomaten und Zwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch vorsichtig unterheben, mit gehackter Petersilie garnieren.