



Kabeljau mit Spargel und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	534 kcal/ 2237 kJ	Fett:	33 g
Eiweiß:	39 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5,5 g
Kohlenhydrate:	19 g	ungesättigte Fettsäuren:	27,5 g

Zubereitungszeit:
ca.40-45 Minuten

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Walnüsse grob hacken. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, die Kabeljaufilets abspülen und vorsichtig trockentupfen. Anschließend die Zutaten beiseite stellen.
2. In einer Schüssel Walnüsse, Creme fraîche, Öl, Senf, Essig, Estragon und Kapern vermischen. Beiseite stellen.
3. Backpapierseiten jeweils in der Mitte falten und dann wieder auseinanderfalten. Jeweils eine Kartoffel in Scheiben auf den Backpapierseiten verteilen. Jeweils fünf Spargelspitzen auf den Kartoffelscheiben verteilen und anschließend ein Kabeljaufilet auf die Spargelspitzen legen. Je ein Viertel der Walnuss-Creme fraîche-Mischung auf dem Kabeljau verteilen und das Backpapier über dem Kabeljau zusammenfalten. Die Enden aufrollen und fest andrücken, dass jeweils ein fest verschlossenes Kabeljaupäckchen entsteht.
4. Die Päckchen auf ein Backblech legen und 20 bis 25 Minuten backen, bis sich das Backpapier etwas aufbläst und braun wird. Päckchen aus dem Ofen nehmen und vorsichtig mit einem Messer aufschneiden. Anschließend sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 130 g kalifornische Walnüsse
- 4 kleine Kartoffeln
- 4 Kabeljaufilets à 150 g
- 4 EL Creme fraîche
- 2 EL Walnuss- oder Olivenöl
- 3 EL Dijon Senf
- 3 EL Apfelessig
- 1 Bund Estragon, gehackt
- 1 EL Kapern, gehackt
- 4 Seiten Backpapier
- 20 grüne Spargelspitzen