Kabeljaukotelett im Wurzelsud

Fisch-Gerichte » Kabeljau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 1 Zwiebel(n)
» 1 Bd. Suppengrün
» 4 Kabeljaukotelett(s)
» Salz & Pfeffer
» 30g Butter/Margarine
» 400ml Instant-Gemüse-Brühe
» 1 TL Meerrettich
» 1 EL Dill
» 1 EL Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Suppengrün putzen bzw. schälen, abbrausen und in sehr feine Streifen teilen.

2. Die Kabeljaukoteletts abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Butter in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel und Suppengrün darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen lassen, Temperatur herunterschalten, Fisch zufügen, ca. 15min gar ziehen lassen. Meerrettich unter den Sud rühren, abschmecken und alles anrichten. Mit den Kräutern bestreuen. Dazu passen Kartoffeln.

Nährwerte: 220kcal/E29g/F9g/KH3g pro Portion

angelegt am: 06.07.2004 Rezept-Nr: 1134

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke