Kabeljaufilet mit buntem Gemüse

Fisch-Gerichte » Kabeljau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Zwiebel(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 250g Kartoffel(n)
» 250g Möhre(n)
» 250g Staudensellerie
» 1 Bd. Petersilie
» 1 EL Öl
» 400g Dosentomaten
» Salz & Pfeffer
» 1 Zitrone(n)
» 600g Kabeljaufilet(s)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Ringe und Knoblauch in dünne Scheiben teilen. Kartoffeln, Möhren schälen und waschen. Sellerie abbrausen, putzen, Grün beiseite legen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Selleriegrün sowie Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin dünsten. Das Gemüse zufügen und kurz mitdünsten. Tomaten abgießen, den Saft auffangen. Früchte würfeln und mit dem Saft zum Gemüse geben. Petersilie und Selleriegrün unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10min köcheln lassen.

3. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte filetieren. Kabeljaufilets abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Fisch auf das Gemüse geben, die Zitronenfilets darauf legen. Zugedeckt ca. 15min garen. Kabeljaufilets mit dem gedünsteten Gemüse auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 240kcal/E30g/F4g/KH19g pro Portion

angelegt am: 31.08.2004 Rezept-Nr: 1256

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