

Rezept

Fischfilet mit Grünkohl

Ein Rezept von Fischfilet mit Grünkohl, am 28.06.2026

Zutaten

1	Zwiebel	1 EL	Rapsöl
300 g	TK-Grünkohl		Salz (mit Jod)
	Pfeffer	1 EL	Haferflocken
300 g	Kabeljaufilet	1 EL	Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 255 kcal, 9 g F, 33 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln, im Öl anbraten. Dann den Grünkohl und 250 ml Wasser hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. auftauen lassen, salzen und pfeffern.

2. Die Haferflocken zum Grünkohl geben und mit Schmand abschmecken. Den Fisch in die Sauce legen und bei schwacher Hitze in ca. 10-15 Min. gar ziehen lassen. Dazu passt Kartoffelpüree.