Rezept

Kabeljau-Ratatouille

Ein Rezept von Kabeljau-Ratatouille, am 07.07.2025

Zutaten

300 g	Kabeljaufilet
1	kleine Aubergine (250 g)
1	große rote Paprikaschote
1/2 Bund	Basilikum
1 TL	Kräuter der Provence
	Pfeffer
1	unbehandelte Zitrone
1	Zucchino (50 g)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
	Jodsalz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in große Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen. Die Schale dünn abreiben, die Frucht auspressen. Den Saft über den Fisch träufeln.

2. Aubergine und Zucchino waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und hacken. Das Basilikum sehr fein hacken.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Auberginen- und Paprikawürfel unter Rühren 5 Min. mitgaren. Die Zucchini- und Fischwürfel unterheben und bei mittlerer Hitze 10 Min. unter Rühren garen. Die Ratatouille mit Kräutern der Provence, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Vollkornreis.