

Rezept

Kabeljau mit Gemüsedinkel

Ein Rezept von Kabeljau mit Gemüsedinkel, am 28.06.2026

Zutaten

1 Salatgurke (ca. 300 g)	100 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
125 g Zart-Dinkel (z. B. Dinkel-wie-Reis; aus dem Bioladen)	200 ml Tomatensaft
100 g TK-Erbsen	200 ml Gemüsebrühe
Salz	2 Kabeljaufilets (à ca. 180 g)
6 Zweige Thymian	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 13 g F, 46 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, putzen und streifig schälen, dann längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die Hälften quer in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Zuckerschoten verlesen, waschen und schräg halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Dinkel dazugeben und kurz anrösten. Tomatensaft und Brühe angießen, aufkochen und den Dinkel offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit Gurken, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und gefrorene Erbsen untermischen.
3. Inzwischen den Kabeljau waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Thymian waschen. Das übrige Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Fisch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten, dann wenden, Thymianzweige dazugeben und den Kabeljau bei kleiner Hitze noch 2-3 Min. weiterbraten.
4. Den Gemüsedinkel mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dinkel zusammen mit den Fischfilets anrichten und mit dem Thymian garniert servieren.