Rezept

Kabeljau mit Pfannengemüse aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Kabeljau mit Pfannengemüse aus der Heißluftfritteuse, am 12.10.2024

Zutaten

Für das Pfannengemüse:

- **1** rote Paprika
- **3** Möhren
- **1** Zwiebel
- Salz
- **1** Dosierlöffel Öl (ca. 4 TL)
- orange Paprika
- **250 g** Blumenkohl
- **15 Zweige** Thymian
- Pfeffer

Für den Fisch:

- **4** Kabeljaufilets à 150 g
- Salz
- **4 TL** Öl

Für die Sauce:

- **80 g** Butter
- Pfeffer
- Salz
- **8** Salbeiblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 40 g F, 33 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Beide Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in etwas kleinere Stücke schneiden als die Paprika. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen schneiden. Die Zwiebel schälen und nicht zu fein würfeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

2. Die vorbereiteten Zutaten in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben. Salz, Pfeffer und 1 Dosierlöffel Öl zugeben. Den Timer auf eine Gesamtzeit von 20 Min. stellen. Auf den Button »2 in 1« drücken, bis das Symbol für »Fisch« erscheint. Timer hier auf 5 Min. einstellen und das Gerät starten.

3. Bei Erklingen des Signaltons den Fisch salzen, auf die Grillplatte geben und diese in das Gerät einsetzen. Den Fisch mit 1 Dosierlöffel Öl beträufeln, den Deckel schließen und den Fisch über die restliche Garzeit braten.

4. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, salzen, pfeffern. Den Salbei evtl. etwas zerkleinern und dazugeben.