

Rezept

Kabeljau mit Zucchini-Möhren-Gemüse

Ein Rezept von Kabeljau mit Zucchini-Möhren-Gemüse, am 04.06.2023

Zutaten

2	Zucchini	2	Möhren
2 Zweige	Thymian	3 TL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer	400 g	Kabeljaufilet
1 TL	Zitronensaft	2 TL	saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Die Möhren schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen und grob hacken.
2. In einer Pfanne 1 TL Olivenöl mittelstark erhitzen und das Gemüse darin mit dem Thymian 3-4 Min. andünsten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Das Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen und halbieren. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne 2 TL Olivenöl mittelstark erhitzen und die Filets darin von jeder Seite 2 Min. bei mittlerer Hitze braten.
4. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Das Gemüse auf die Fischstücke häufeln, darauf je 1 TL saure Sahne geben. Den Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze in 2 Min. fertig garen.