

Rezept

Schneller Kabeljau auf buntem Gemüse

Ein Rezept von Schneller Kabeljau auf buntem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1 Stange Lauch (ersatzweise 250 g TK-Lauch) | 300 g Möhren |
| 3 Stangen Staudensellerie | 50 g Cashew-Mus |
| 3 - 4 EL Zitronensaft | 1 EL Aceto balsamico bianco |
| 1 Knoblauchzehe | Salz |
| 1 Pfeffer | 1 EL TK-Dill |
| 2 Stücke TK-Kabeljaufilet (je ca. 125 g, aufgetaut) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 11 g F, 31 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen, Sellerie waschen und putzen, beides in dünne Scheiben schneiden. Gemüse in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 5 Min. dämpfen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Cashewmus in einer Pfanne mit 3 EL Zitronensaft, Essig und 200 ml Wasser erhitzen. Knoblauch schälen und dazupressen. Alles zu einer cremigen Sauce verrühren, Gemüse dazugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Dill unterrühren. Das Gemüse zugedeckt warm halten.
3. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls in dem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 5 Min. dämpfen. Gemüse auf Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und nach Belieben noch mit Zitronensaft beträufeln.