

Kabeljau auf Paprika-ZucchiniGemüse von Armin Roßmeier

Zutaten für vier Personen

700 g Kabeljaufilet
2 unbehandelte Zitronen
1/2 EL frisch geriebener Ingwer
1 EL Olivenöl
3 Lorbeerblätter
2 Thymianzweige

200 g Paprikastreifen (bunt)
1 Knoblauchzehe
160 g ZucchiniStäbchen
2 EL schwarze Olivenringe
1 TL Chiliflocken
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion

258 kcal – 10 g Fett – 37 g Eiweiß – 4 g Kohlenhydrate – 0 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch.

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Kabeljaufilet in Stücke zerteilen, mit Saft von einer Zitrone beträufeln und mit Ingwer würzen. Dann in heißem Olivenöl beidseitig blond braten, mit Lorbeerblättern und Thymianzweigen aromatisieren.

Paprikastreifen mit fein gewürfeltem Knoblauch in heißem Olivenöl angehen lassen, ZucchiniStäbchen zugeben und angehen lassen. Circa ein Esslöffel Olivenringe zufügen, Zesten von einer unbehandelten Zitrone und Chiliflocken zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika-ZucchiniGemüse als Bett auf einem flachen Teller anrichten. Fischstücke daraufsetzen und mit Thymian garnieren. Restliche Olivenringe darauflegen.