



Kabeljau in Zitronenmarinade mit Pfannengemüse

Zutaten für vier Personen

720 g Kabeljaufilet
1 EL frischer Ingwer
1 EL Zitronensaft
2 EL Maismehl
1 ½ Olivenöl

180 g Zucchini
1 rote Zwiebel
120 g Lauch
140 g Karotten
3 halbe Paprika (bunt)
3 EL Mungobohnen-Keimlinge
1 EL Pflanzenöl
1 EL frischer Ingwer
1 Schote Peperoni
2 EL Austernsauce
1 ½ EL Chilisauce
4 Koriandersträußchen

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Fischfilet in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit fein gewürfeltem Ingwer bestreuen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und abgedeckt im Kühlschrank circa zwei Stunden einziehen lassen.

Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben und in Stifte schneiden. Rote Zwiebel, Lauch, Karotten und Paprika in Streifen schneiden. Alles Gemüse in heißem Olivenöl angehen lassen. Mungobohnen-Keimlinge, fein gewürfelten Ingwer, Röllchen von Peperoni, Austernsauce und Chilisauce zufügen. Fischfiletstücke in Maismehl wenden und in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb ausbraten. Gemüse als Bett auf Tellern anrichten, Fischstücke darauf verteilen und mit frischen Koriandersträußchen garnieren.

Nährwert pro Portion

299 kcal – 10 g Fett - 40 g Eiweiß – 11 g Kohlenhydrate – 0,5 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.