Kabeljau mit Tomaten-Paprika-Gemüse



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Strauchtomaten	500 g
Paprika, rot	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Bio Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Chili, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Tomaten mit Paprika ca. 3 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Fisch auf das Gemüse setzen und zugedeckt ca. 7 Min. garen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Eine Portion Reis passt sehr gut dazu.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	233 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	5 g