

Kabeljau mit Spitzkohl

Zutaten (für 2 Personen):

- 0,5 Bund Petersilie
- 1 EL (in Salzlake) Kapern
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 1 Zwiebel
- 350 g Spitzkohl
- 250 g Möhren
- 1 Bio-Orange
- 1 TL Bio-Orangenabrieb
- 3 EL natives Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Cayenne-Pfeffer
- 400 g (ohne Haut) Kabeljaufilet
- 2 TL Butter
- alternativ: Rapsöl

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Kapern abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Petersilie, Kapern und Knoblauch fein hacken. Mit der Zitronenschale zu einer Gremolata (Würzmischung) vermengen und abgedeckt beiseite stellen.

Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Vom Spitzkohl äußere Blätter und harten Strunk entfernen, Kohl in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Orange heiß waschen, abtrocknen und Schale abreiben, Orange halbieren und auspressen. Zwiebel, Kohl und Möhren in einem Topf in zwei Dritteln des Öls bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Orangensaft und -schale dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten dünsten.

Inzwischen das Fischfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne im übrigen Öl und der Butter von beiden Seiten 5-7 Minuten goldbraun braten. Mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit der Gremolata bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen