



Kabeljau auf mediterranem Gemüse

Zeitaufwand: 20 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

1 Kabeljaufilets 375 g »

2 kleine Fenchelknollen

2 Mini-Paprika

1 Knoblauchzehe(n)

1 EL Kapern

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kabeljaufilets nach Packungsanleitung auftauen lassen.
2. Den Fenchel anschließend in dünne Scheiben schneiden, Paprika in Ringe schneiden und den Knoblauch feinwürfeln.
3. Alles zusammen mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas erhitztem Olivenöl anschwitzen.
4. Danach 3-4 Minuten dünsten und die Kapern zugeben.
5. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne rundherum goldbraun braten.
6. Das Gemüse auf Tellern verteilen und die Kabeljaufilets darauf anrichten.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!