



1A+1B

Fisch

Gebratener Kabeljau mit Sauerkraut



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2-3 Minuten andünsten bis die Zwiebel glasig ist. Das Sauerkraut mit dem Lorbeerblatt hinzufügen und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze mit Deckel schmoren. Das restliche Öl in einer anderen Pfanne erhitzen und das Kabeljaufilet mit etwas Pfeffer ca. 4 Minuten auf beiden Seiten braten. Das Senf-Dill-Dressing unter das Sauerkraut rühren und auf einem Teller verteilen. Das Kabeljaufilet auf dem Sauerkraut anrichten und mit etwas Salz bestreuen.

Zutaten

- ☐ 1 EL PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- ☐ 150-200 g Kabeljaufilet
- ☐ 200 g Sauerkraut
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 Lorbeerblatt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	283 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	14 g
Eiweiß	29 g