



RS Kabeljau auf Bohnen-Chorizo-Ragout

Low Carb mit Weißkohl und Oliven



ca. 20min



2 Portionen

Manchmal darf, ja sollte man Fisch und Fleisch kombinieren! Hier verfeinert leckere Chorizo-Wurst mit ihrem würzigen Aroma das Ragout aus Weißkohl, Cannellinibohnen, gehackten Tomaten und schwarzen Oliven. Darauf gebettet wird das zarte Kabeljaufilet im Dampf gegart. Einfach wunderbar!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 200g geschnittener Weißkohl
- 100g Chorizo, gewürfelt ²
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 MSC-Kabeljaufiletts ¹
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 49.5g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Chorizo schneiden

Die **Oliven** längs halbieren. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Weißkohl anbraten

Den **Weißkohl**, die **Zwiebeln** und die **Chorizo** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



4. Flüssigkeit zugeben

Den **Knoblauch**, die **Oliven** und die **Bohnen** unterrühren und mit den **gehackten Tomaten** und 150-200ml Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 2Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



5. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf das **Gemüse** in der Pfanne legen. Den **Fisch** abgedeckt ca. 5Min. garen. **Tipp:** Je nach Dicke des **Fisches** kann die Garzeit etwas variieren.



6. Ragout fertigstellen

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Das **Ragout** mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Essig abschmecken und mit der **Petersilie** garniert servieren.