



## Kabeljau auf Bohnen-Chorizo-Ragout

Low Carb mit Weißkohl und Oliven



20-30min



2 Personen

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 Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Chorizo <sup>7</sup>
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Kabeljaufilet <sup>4</sup>
- 10g frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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 (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Gemüse schneiden

Die **1/2 des Weißkohls** vom Strunk befreien und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.

**Tipp:** Wer mag, kann auch mehr Weißkohl verwenden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 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.



### 2. Chorizo schneiden

Die **Chorizo** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Oliven** längs halbieren. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 5. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen und ggf. in **2 gleich große Stücke** schneiden. 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.



### 3. Weißkohl anbraten

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



### 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.