






## Kabeljau auf Ingwer-Pfannengemüse

 Leicht  25 min  2 Personen

### Zutaten

- 2 Kabeljaufilets à 150 g  
Art.-Nr. 82475 auf  
[www.deutscheesee.de/shop](http://www.deutscheesee.de/shop)
- 250 g Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Spitzpaprika
- Salz
- Pfeffer
- Saft von 1/2 Limette
- 3 EL Öl
- 20 g frischer Ingwer
- Zucker
- 100 ml Gemüsebrühe
- Petersilie

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Die geschälten Möhren in dünne, lange Stifte schneiden oder – noch einfacher – mit einem Sparschäler feine Streifen abschälen. Das obere dunkelgrüne Drittel der Frühlingszwiebeln abschneiden, die Paprika in feine Streifen schneiden und den frischen Ingwer würfeln.

#### Schritt 02

Nun die Kabeljaufilets von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen, 2 EL Öl in einem kleinen Bräter erhitzen und den Kabeljau von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten braten. Das zarte Kabeljaufleisch zerfällt leicht in der Pfanne, deshalb wenden Sie das Kabeljaufilet nur einmal und geben Sie zuvor etwas Limettensaft in die Pfanne, das macht das Fischfleisch etwas fester.

#### Schritt 03

Den Kabeljau aus dem Bräter nehmen und warm halten, das restliche Öl darin erhitzen und Ingwer, Möhren und Paprika darin kurz anbraten. Dann die Frühlingszwiebeln zugeben und weich dünsten, mit Salz und Zucker würzen. Die Brühe zugeben, aufkochen und alles 5 Minuten mit aufgelegtem Deckel garen. Die Kabeljaufilets auf dem Gemüse mit etwas gehackter Petersilie bestreut servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür