



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Gedünsteter Kabeljau an Rucola-Zoodles

## Zutaten für 4 Personen:

### Fisch:

- ½ TL bunte Pfefferkörner
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- 4 Stücke Alaska Kabeljaufilets (ca. 800 g)

### Rucola-Zoodles:

- 2 Schalotten
- 400 g Kirschtomaten
- 2 Zucchini
- 4 cl Noilly Prat
- 60 g Rucola

grobes Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer



## Zubereitung:

1. Pfefferkörner in einem Mörser etwas zerdrücken. Knoblauch abziehen und mit einem Messerrücken andrücken. Rosmarin waschen. 2 EL Öl in einer großen Servierpfanne erhitzen. Etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch dazugeben und andünsten. Mit dem Rosmarinzwig mehrfach durch die Pfanne wischen, um das Öl zu aromatisieren.
2. Kabeljau waschen, trocken tupfen, in dem Würzöl von jeder Seite ca. 2 Minuten andünsten und herausnehmen. Schalotten abziehen und würfeln. Tomaten waschen, halbieren, mit übrigem Öl und Schalotten in das Würzöl geben und ca. 5 Minuten anbraten. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler der Länge nach in dünne „Nudeln“ schneiden. Zoodles zu den Tomaten geben und nur sehr kurz mit braten.
3. Noilly Prat angießen und die Gemüse Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Kabeljau auflegen und abgedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Kabeljau und Gemüse mit dem Rucola garnieren und servieren. Dazu schmeckt frisch geröstetes Landbrot.

**Tip:** Nach Wunsch den Rucola noch mit Balsamicocreme beträufeln.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

### Nährwerte:

Energie: 240 kcal/ 1000 kJ  
Eiweiß: 44 g  
Fett: 4 g  
Kohlehydrate: 5 g