

Nah&Frisch

Professional

Sommerliches Kabeljaufilet

Hauptspeise

Fischgerichte

Low Carb

Schnelle Küche

Sommer

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Sommergemüse waschen, putzen und gegebenenfalls entkernen. Würfelig schneiden. Mit Öl und Rosmarin mischen, salzen pfeffern und in einer Pfanne garen.
Kabeljau mit Zitrone beträufeln und mit etwas Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne goldbraun braten. Gemüse auf den Tellern verteilen und den gegrillten Kabeljau darauf anrichten!



Zutaten 

600 g Kabeljaufilet

1 Zitrone

Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

400 g gemischtes
Sommergemüse

Rosmarin