

Wirsing mit Kabeljau

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

Zutaten für 1 Portion:

45 g Vollkornnudeln, roh
200 g Wirsing
1 Zwiebel
125 g Kabeljau
1 TL Öl
50 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Die Vollkornnudeln zubereiten. Den Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Das Kabeljaufilet in Öl in einer Pfanne unter Wenden anbraten, würzen und herausnehmen. Zwiebel und Wirsing im Bratfett anbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Gemüsebrühe angießen, zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Anschließend Fischfilet dazugeben, weitere 4 Minuten garen und mit Vollkornnudeln anrichten.

Pro Portion:

345 kcal 36 g Eiweiß 7,6 g Fett 3,0 BE

