

„Gesunde Rezepte“

Kabeljau gedünstet mit Gemüse

ZUTATEN (FÜR 4 GLÄSER)

- Eine Portion Kabeljaufilet
- Einige Brokkoli-Stückchen
- Einige Blumenkohlblätter
- Eine Handvoll grüne Bohnen
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- Olivenöl
- Knoblauch
- Pfeffer, Salz, Lieblingskräuter



ZUBEREITUNG

Fisch mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in kleine Röschen teilen und grüne Bohnen hinzufügen. Das Ganze 20 Minuten dünsten lassen. Dann auf einen Teller legen, mit Olivenöl, Zitronensaft und mit Kräutern bestreuen.

Perfektes Rezept zum Mittag- oder Abendessen.

