

Kabeljau mit Chinakohl-Tomatensauce aus dem Thermomix



© Kabeljau mit Chinakohl - Rezepte mit Herz



30 Min.



leicht



4 Portionen

Auch mit anderem Blattgemüse wie Spinat oder Mangold der Hit!

Das Rezept ist aus unserer Rezeptsammlung **Preiswerte Woche**. Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen - schaut am besten gleich mal rein! Es erwarten euch schnelle & preiswerte Rezepte für jeden Tag - maximal 2,50 € pro Portion!



Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	500 g	Chinakohl
<input type="checkbox"/>	1 Pck.	Tomaten (400 g)
<input type="checkbox"/>	100 g	Schlagsahne
<input type="checkbox"/>	1 EL	getrocknete italienische Kräuter
<input type="checkbox"/>	500 g	Kabeljaufilet
<input type="checkbox"/>	2 - 3 EL	Zitronensaft
<input type="checkbox"/>	1/4	Bund Schnittlauch
<input type="checkbox"/>	4 EL	Schmand
<input type="checkbox"/>	4 TL	Pesto
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel abziehen. Chinakohl waschen, Blätter vom Blattstrunk abschneiden. Blatttrippen aus der Mitte der Blätter schneiden und grob zerkleinern. Zwiebel, Blatttrippen, Tomaten mit Flüssigkeit, Sahne und Kräuter in den Mixtopf geben. Alles 15 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
2. Chinakohlblätter im Varoma und auf dem Einlegeboden verteilen. Kabeljaufilet salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und auf die Blätter legen. Varoma verschließen, auf den Mixtopf setzen und 22 Min./Varoma/Stufe 2 garen.
3. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden.
4. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten. Chinakohlblätter und Fisch daraufgeben. Je 1 EL Schmand und 1 TL Pesto zugeben. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 280 kcal – 26 g E – 16 g F – 7 g KH