

Schon
probiert?



HAUPTGERICHT

Bratfisch
mit Nori-Algen

tegut...

gute Lebensmittel

SCHON PROBIERT?

Bratfisch mit Nori-Algen

ZUTATEN für ca. 2 Portionen

250 g Kabeljau Naturfilets (MSC, tiefgekühlt)	1 kleine Stange Lauch
250 g kleine Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	1/2 Bio-Zitrone
Salz	1 Blatt Nori-Algen
4 El Olivenöl	Pfeffer (aus der Mühle)
150 g Prinzessbohnen	80 ml Gemüsebrühe
	1 El Sojasauce

- 1 Kabeljau auftauen lassen. Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 20 Min. garen, dann abgießen, halbieren und auf den Schnittseiten in 1 El Öl ca. 5 Min. goldbraun und knusprig braten.
- 2 Bohnen, Lauch waschen, trocknen, putzen. Bohnen in Salzwasser ca. 8 Min. garen, abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen, Lauch in Röllchen schneiden, in 1 El Öl ca. 3 Min. braten, Bohnen zugeben und warmhalten.
- 3 Zitrone waschen, trocknen, halbieren. 1 Zitronenviertel in ca. 1–2 cm große Stücke schneiden, Saft aus dem 2. Viertel auspressen. Nori-Blatt in Stücke schneiden.
- 4 Fischfilets trocken tupfen, in übrigem Öl (2 El) von beiden Seiten je ca. 5 Min. braten, mit 1–2 El Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe, Sojasauce angießen, Nori-Algen zugeben, alles ca. 2 Min. köcheln lassen. Fisch mit Algen, Sauce, Kartoffeln, Bohnen, Lauch anrichten.

🕒 **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Min.
GARZEITEN ca. 48 Min.



- für zwei
- raffiniert



Fischbestände sichern für die Zukunft

Die Atlantischen Kabeljau Naturfilets unserer Marke mit dem tegut... Reinheitsversprechen stammen aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC). Die Filets sind praktisch grätenfrei, ohne Haut tiefgefroren und können dem Karton einzeln entnommen werden.

INFOS AUS DER tegut... KOCHWERKSTATT

Mit gutem Gewissen Fisch essen bei tegut...



Das MSC-Siegel steht für umweltverträgliche Fangmethoden und eine verantwortungsvolle Nutzung von Fischbeständen. Aber was bewirkt es eigentlich, wenn man sich bewusst für zertifizierten Fisch und Meeresfrüchte entscheidet? Wir bei tegut... unterstützen die Initiative „Check deinen Fisch!“. Interessiert, einen Blick hinter das Siegel zu werfen? Erfahren Sie mehr auf check-deinen-fisch.org.



tegut... Kochwerkstatt



Viele weitere tegut... Rezepte finden Sie hier.

tegut... Kundenbetreuung
0800 / 000 22 33

Mo.–Fr. 8–18 Uhr
(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)