Gebratener Kabeljau auf Orangen-Kohl mit Avocadocreme

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Orangen	4 St.
Zitronen	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Weißkohl	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Avocado	1 St.
saure Sahne	150 g
Zucker	
Dill, frisch	10 g
Butter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Orangen waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Zitrone ebenfalls waschen, halbieren und Saft auspressen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Kohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Kohl ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Orangenschale würzen, mit Orangensaft ablöschen und zugedeckt bei kleiner Stufe ca. 15 Min. köcheln.

3. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel Fruchtfleisch von der Schale entfernen und in eine Schüssel geben. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit saurer Sahne vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und untermengen.

4. Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe schmelzen und Kabeljau ca. 5 Min. goldbraun braten.

5. Kabeljau aus der Pfanne nehmen. Den Orangen-Kohl abschmecken, Frühlingszwiebeln zugeben und mit Kabeljau und Avocadocreme servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Rosmarinkartoffeln .

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	543 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	25 g