# Kabeljaufilet auf bunten Gemüsenudeln

Stufe 1

Zubereitungszeit: 15 Min.

**Zutaten:**

700 g Kabeljaufilet(s)
2 Zucchini(s)
2 Karotte(n)
250 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel(n), rot
1 EL Butter
1 Limettenschale
1 Handvoll Estragon
einige Chiliflocken
Meersalz
Pfeffer

Dick Filiermesser flexibel Superior

Lurch Super Spiralschneider

Dick ErgoGrip Fischfiletiermesser, semi-flexibel

1

Fisch mit einem Fischmesser in Portionsstücke schneiden, mit groben Meersalz und Pfeffer würzen, Limettenschale drübergeben. Eine grüne sowie eine gelbe Zucchini, geschälte Karotten mit einem Sparschäler, einem Spiralschneider oder einer Schneidemaschine in dünne Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel in Spalten schneiden.

2

Die Butter im Schnellkochtopf zerlassen und Zwiebeln darin anschwitzen. Gemüsenudeln und Fische dazugeben, Brühe angießen, Kräuter und Chiliflocken darüber streuen.

3

Nach Anleitung den Deckel verschließen, Druck aufbauen und nun beim 2. roten Kochring für 5 Minuten garen.

SCHON GEWUSST? Ein fast 30%tiger Anteil der weltweiten Grundfischerei geht auf den Kopf des Kabeljaus. In der Ostsee wird der identische Fisch jedoch Dorsch genannt und ist getrocknet ein Klassiker, wenn es um Stockfisch geht.