

## **Kabeljau mit Lauchgemüse**

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

715 kcal • 15 g Fett • 19 %

### **Zutaten**

*300g kleine Kartoffeln*

*300g Kabeljaufilet (2 Stück)*

*Salz*

*2 EL Zitronensaft*

*1 EL Öl*

*2 Stangen Lauch*

*schwarzer Pfeffer*

*1 Prise Curry*

*250g Joghurt (1,5% F.)*

*2 EL gehackter Dill*

### **Zubereitung**

1. Die Kartoffeln etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen. Den Lauch in feine Streifen schneiden.
2. Das Fischfilet waschen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft säuern und salzen. Den Joghurt mit dem Dill verrühren und salzen.
3. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln und das Fischfilet auf jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten. Den Fisch warm stellen, das restliche Öl in die Pfanne geben, den Lauch unter Rühren 3 bis 4 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.
4. Den Fisch auf dem Lauch anrichten, die Joghurtsauce darauf verteilen. Die Kartoffeln mit Schale oder gepellt dazu reichen.