

*Kabeljau kommt aus dem Meer und liefert Jod. Der Mineralstoff ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone.*

## Kabeljau-Pfanne mit Zucchini und Paprika

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Zucchini (je ca. 200 g), 1 große rote Paprika, 200 ml Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse, 1 EL Sahnemeerrettich, 600 g Kabeljaufilets, Salz, Pfeffer, 1 Bund Dill

**Zubereitung:** Zucchini und Paprika in nicht zu große Würfel schneiden. In heißer Brühe 5 Minuten garen. Frischkäse und Meerrettich zum Gemüse geben und einrühren. Filets in große Stücke schneiden, auf das Gemüse legen und 5 Minuten abgedeckt garen. Salzen und pfeffern. Dill waschen, dicke Stängel entfernen und Dill fein hacken. Fischstücke mit Gemüse, Frischkäse und Dill servieren.

**Zubereitungszeit:** etwa 20 Minuten

**Pro Person** ca. 235 kcal (= 985 kJ), 36 g Eiweiß, 8 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

