

Kabeljau mit weißen Bohnen und Ponzu Sauce



Zubereitungszeit **1 Stunde 10 Minuten**
Kalorien pro Portion **519**

Zutaten für 4 Personen

4 Kabeljaufilets
500 g weiße Bohnen
500 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
2 Thymianzweige
1 Lorbeerblatt
4 TL Kikkoman Ponzu Orange

1. Den Kabeljau in eine flache Schale legen, 2 TL Ponzu Orange zugeben und 30 Minuten marinieren.
2. Tomaten vierteln und den Strunk herauslösen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Bohnen zusammen mit den geschälten und halbierten Knoblauchzehen, Thymian und Lorbeerblatt in einen Kochtopf geben.
4. Mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze 40 Minuten kochen.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln zugeben und 3 Minuten braten.
6. Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen, zwischendurch umrühren.
7. Bohnen und 2 TL Ponzu Orange Sauce hinzufügen und 40 Minuten kochen.
8. Wenn die Bohnen gar sind, den Kabeljau 7 bis 8 Minuten dünsten.
9. Bohnen und Sauce in tiefe Teller geben und den Kabeljau darauf anrichten.

Guten Appetit!