1A+1B

Fish

Fischeintopf

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Kabeljaufilet, die Tomate und Zucchini in Stücke schneiden. Den Knoblauch pressen, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Petersilie fein hacken. Die Tomaten zusammen mit dem Knoblauch und den Italienischen Kräutern mit dem Stabmixer zu einer Tomatensoße pürieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini sowie die Hälfte der Frühlingszwiebel ca. 3 Minuten braten. Die Tomatensoße und die Kabeljau-Stücke hinzufügen und mit Deckel ca. 5-7 Minuten garen. Auf halbem Weg vorsichtig umrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Petersilie und der restlichen Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Kabeljaufilet
- [ ] 100 g Tomaten
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ TL Italienische Kräuter
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**256 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**11 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**28 g**