



1A+1B

Fish

Tomaten-Kabeljau-Auflauf


Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine Auflaufform einfetten. Die Tomaten in grobe Stücke schneiden, Knoblauch pressen und Petersilie fein hacken. Die Kabeljaufilets und Tomaten in der Auflaufform verteilen. Das Olivenöl mit Knoblauch, getrockneten Gewürzen, Pfeffer und Salz vermengen. Die Kabeljaufilets und Tomaten mit der Ölmischung besprenkeln und durchmischen. Mit der Petersilie garnieren und die Zitronenscheiben auf die Kabeljaufilets legen. Die Auflaufform ca. 15-20 Minuten im Ofen backen bis der Fisch gar ist. Die Tomaten auf halbem Weg umschöpfen.

Zutaten

- ☐ 300 g Kabeljaufilet
- ☐ 400 g Tomate
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 2 Zitronenscheiben
- ☐ 3 EL Olivenöl
- ☐ 2 Zweige frische Petersilie
- ☐ Prise Chiliflocken
- ☐ Prise getrockneter Thymian
- ☐ Prise gemahlener Kreuzkümmel
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	291 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	16 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	27 g