



Ofenkabeljau auf Zucchini-gemüse

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 15 Minuten

GARZEIT: ca. 40 Minuten

Zutaten

- 200 g Süßkartoffeln
- 400 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL natives Olivenöl
- 2 EL gehackter Rosmarin
- ½ TL Kurkuma (gemahlen)
- Salz, Pfeffer
- 2 Kabeljaufilets (à 150 g)
- 2 TL Limettensaft

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen, mit Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl mit Knoblauch, Rosmarin, Kurkuma, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Zucchini- und Süßkartoffelwürfel in einer Auflaufform mit Öl vermengen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 20 Minuten garen.
3. Kabeljaufilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Gemüsegewürfel geben, mit Limettensaft beträufeln und weitere 20 Minuten garen. Zwischendurch Kabeljaufilets einmal wenden und Ofenkabeljau auf Zucchini-gemüse servieren.

INFO:

Native Öle sind qualitativ deutlich hochwertiger als gehärtete Fette und raffinierte Öle und werden bevorzugt in der kalten Küche eingesetzt. Natives Oliven- und Rapsöl ist relativ hitzestabil und kann daher zum Dünsten, Backen und schonendem Braten eingesetzt werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KJ/kcal: 1269/302 **EW:** 28,4 g **F:** 6,7 g **KH:** 29,5 g **BE:** 2,5