



# Kabeljau mit Röstgemüse

 Dauer  
45 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Süßkartoffeln	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Olivenöl	4 Esslöffel
Balsamicoessig, hell	2 Teelöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	
Butter	2 Esslöffel
Blattspinat	150 g

## Zubereitung

Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fisch waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen. Süßkartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.

Paprika und Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit 2 Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer mischen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Min. backen.

Wenn das Gemüse ca. 15-20 Min. im Ofen ist, in einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Fisch mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und im Öl mit der weniger schönen Seite nach oben ca. 2-3 Min. braten. Wenn er sich leicht vom Pfannenboden löst, den Fisch wenden, die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und Butter zugeben. Kabeljau auf der anderen Seite fertig garen.

Spinat waschen und trocken schütteln. Gemüse aus dem Ofen nehmen, sofort in eine Schüssel geben und mit Spinat vermengen, bis dieser zusammengefallen ist. Leicht salzen. Gemüse auf Teller anrichten und Fisch daraufsetzen. Mit etwas Pfeffer und Bratensatz besträufelt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	516 kcal		
Kohlenhydrate	54 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	32 g	Fette	18 g