



Kabeljau mit Röstgemüse

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kabeljau waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen. Süßkartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
2. Paprika und Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2 EL Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer mischen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25–30 Min. backen.
3. Wenn das Gemüse bereits ca. 15–20 Min. im Ofen ist, in einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Kabeljau 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.
4. 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 beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 478 kcal

Kohlenhydrate 57 g

Eiweiß 32 g

Ballaststoffe 10 g

Fette 13 g
