



Kabeljau mit roter Bete und Kürbis

Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau-Rückenfilet	800 g
Olivenöl	3 EL
Bio Zitronen	1 St.
Ahornsirup	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hokkaidokürbis	500 g
Rote Bete, frisch	300 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Thymian, frisch	5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.
2. Kürbis waschen, Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Rote Bete waschen, schälen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Kürbis, rote Bete und Zwiebel mit 2 EL Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Backblech geben und 20 Min. gold braun rösten.
3. In der Zwischenzeit Zitrone waschen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Kabeljau mit 1 EL Olivenöl, Zitronenabrieb, 1 TL Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer einreiben. Kurz ziehen lassen.
4. Nach den 20 Min. das Gemüse im Ofen beiseiteschieben, Fischfilets mittig auf das Blech legen. Weitere 10–12 Min. garen, bis der Fisch glasig-weiß und saftig ist.
5. Gemüse auf Teller verteilen und Kabeljau darauf setzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	316 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g