3 Fisch

Kabeljau mit Ofengemüse

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffel in dünne Streifen, die Zitrone in Spalten und rote Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden und auf die Auflaufform verteilen. Eine Zitronenspalte beiseite halten, in eine kleine Schüssel auspressen und mit Olivenöl, etwas Thymian sowie Pfeffer und Salz nach Geschmack vermengen. Über das Gemüse verteilen und die Auflaufform ca. 25 Minuten in den Ofen stellen.
2. Die Zucchini in halbe Scheiben schneiden und das Kabeljaufilet mit etwas Thymian, Pfeffer und Salz würzen. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Spargelspitzen und Zucchini hinzufügen und gut umrühren. Das Kabeljaufilet in die Mitte legen und 15 Minuten in den Ofen stellen. In den letzten 5 Minuten die Kirschtomaten hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Kabeljau
- [ ] 100 g Süßkartoffel
- [ ] 50 g grüner Spargel
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] ¾ Zitrone
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] Einige Zweige Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**547 kcal**
Kohlenhydrate	**26 g**
Fett	**31 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**36 g**