1A+1B Fisch

Weißfisch mit gegrillter Aubergine

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Aubergine in Scheiben, die Kirschtomaten in Viertel schneiden, Knoblauch pressen und frische Petersilie grob hacken. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Aubergine und Kirschtomaten mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen. Ca. 15 Minuten im Ofen backen und auf halbem Weg umschöpfen. Das Weißfischfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Weißfisch gar braten. Aubergine und Kirschtomaten aus dem Ofen nehmen und den Ziegenkäse darüber zerbröckeln. Mit dem Fisch servieren und mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Weißfischfilet
- [ ] 50 g Aubergine
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 2 Zweige frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**349 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**25 g**