



FISCH · LOW CARB · KALORIENARM

## Gebackener Kabeljau mit Ofengemüse

Zarter Kabeljau, aromatisches Ofengemüse und ein spritziges Zitronendressing vereinen sich in diesem Rezept zu einer leichten und köstlichen Mahlzeit. Es ist einfach zuzubereiten, voller Nährstoffe und ideal für eine gesunde Mahlzeit.

**20**

VORBEREITUNG

**30**

ZUBEREITUNG

**4**

PORTIONEN

**Mittel**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**308 kcal**

PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### FÜR DEN KABELJAU

4 Wildfang-Kabeljaufilets (MSC-zertifiziert)

Salz und Pfeffer

1 TL Olivenöl

#### FÜR DAS OFENGEMÜSE

2 Karotten

1 Zucchini

1 rote Paprika

200 g Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 TL getrocknete Kräuter (z. B. Thymian oder Oregano)

Salz und Pfeffer

#### FÜR DAS ZITRONENDRESSING

Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone

3 EL Olivenöl

1 TL Dijon-Senf

1 TL Honig oder Ahornsirup

Salz und Pfeffer

## • ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor und legen Sie ein großes Backblech mit Backpapier aus.
- 2 Waschen Sie das Gemüse. Schälen Sie die Karotten bei Bedarf und schneiden Sie Karotten, Zucchini, Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke. Die Kirschtomaten ganz lassen.
- 3 Verteilen Sie das Gemüse auf dem Backblech, geben Sie 2 EL Olivenöl, getrocknete Kräuter, Salz und Pfeffer darüber und vermengen Sie alles gründlich. Achten Sie darauf, dass das Gemüse nicht übereinanderliegt.
- 4 Backen Sie das Gemüse 18–20 Minuten, bis es weich wird und leichte Röststellen entwickelt.
- 5 Würzen Sie währenddessen die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer und bestreichen Sie sie leicht mit 1 TL Olivenöl.
- 6 Nehmen Sie das Blech kurz aus dem Ofen, wenden Sie das Gemüse und legen Sie die Kabeljaufilets darauf.
- 7 Backen Sie alles weitere 8–10 Minuten. Der Fisch ist fertig, wenn er sich leicht in Lamellen teilen lässt und innen noch saftig ist.
- 8 Für das Dressing Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Dijon-Senf und Honig in einer Schüssel glatt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9 Lassen Sie den Fisch nach dem Backen 2 Minuten ruhen. Richten Sie Kabeljau und Ofengemüse auf Tellern an und beträufeln Sie alles mit dem Zitronendressing.
- 10 Sofort servieren.

## • MAKROS PRO PORTION

**308**  
KALORIEN**32 g**  
PROTEIN**18 g**  
KOHLENHYDRATE**12 g**  
FETT**6 g**  
BALLASTSTOFFERezept online  
ansehen