



KABELJAU MIT GRÜNEM SALAT

Zutaten

- 150 g Dorsch/Kabeljau
- 2 TL Rapsöl
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 0,5 TL Chiliflocken
- 280 g Zucchini
- 100 g Feldsalat
- 1 EL Kresse
- 30 g Pecorino (Schafskäse)



Zubereitung

Das Fischfilet in eine Auflaufform geben, mit etwas Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer sowie Chiliflocken bestreuen. Bei ca 180 °C für 25-35 Minuten im Ofen backen.

Die Zucchini in Scheiben schneiden, mit etwas Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 10 Minuten mit in den Ofen geben.

Den Feldsalat mit den Zucchinischnitten vermischen und auf einen Teller geben. Den Fisch darauf anrichten, mit Kresse und gehobeltem Pecorino bestreuen und sofort servieren.

Rezeptvariation

Statt Kabeljau eignen sich natürlich auch andere Fischarten für dieses Rezept, zum Beispiel Rotbarsch oder Schellfisch.

gesund & aktiv informiert

Kabeljau ist ein sehr jodreicher Fisch. Jod ist im menschlichen Organismus unter anderem wichtig für die Funktion der Schilddrüse.

