

Gegrillter Kabeljau mit Reis
REZEPT

Gegrillter Kabeljau mit Reis



ZUBEREITUNGS 35 Min
ZEIT
ZUTATEN 8 Stück
PORTION(EN) 2 x

Die Kombination aus dem Express-Reis Mediterran, grünen Bohnen und gegrilltem Kabeljau ist ein einfaches, aber leckeres Abendessen für die ganze Familie!

ZUTATEN

- 1 EL Olivenöl
- 2 Kabeljaufilets, Haut entfernt
- 1 weiße Zwiebel, gehackt
- 150g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 Sardellenfilets, gehackt
- 110g Grüne Bohnen, geschnitten
- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 220g

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. 1 EL Öl, Zwiebel, Tomaten, Knoblauch und Sardellen auf ein Backblech geben. Mit Gewürzen bestreuen und schwenken.
3. Für 15 Minuten im Backofen backen, bis das Gemüse weich wird.
4. Die Kabeljaufilets dazugeben, dabei die Oberseite freilassen, damit sich diese karamellisieren kann.
5. Weitere 15 Minuten backen, bis auch der Kabeljau durch ist.
6. In den letzten 5 Minuten einen kleinen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen.
7. Die Bohnen dazugeben und 3-4 Minuten blanchieren, bis sie bissfest sind.
8. Kurz vor dem Servieren BEN'S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.
9. Nun alles auf zwei Teller verteilen und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 493 kcal

Energie: 2064 kJ

Kohlenhydrate: 50 g

Ballaststoffe: 6,5 g

Eiweiß: 42,2 g

Zucker: 11 g

Fett: 11,9 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 1,7 g

Salz: 1,3 g

KATEGORIEN:

[Fisch](#), [Für jeden Tag](#), [Fettarm](#), [Proteinreich](#), [30 - 45 MIN](#), [Mexikanisch](#)

WEITERE REZEPTE



[Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen](#)

Zubereitungszeit

22 Min

Zutaten

8 Stück



Tikka Lachs mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Gebackener Lachs mit Honig & Sojasauce

Zubereitungszeit

22 Min

Zutaten

7 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/gegrillter-kabeljau-mit-reis>