

Gegrillter Kabeljau mit Reis REZEPT

Gegrillter Kabeljau mit Reis



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
35 Min
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!
TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 1

Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

2. 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. 3

Für 15 Minuten im Backofen backen, bis das Gemüse weich wird.

4. 4

Die Kabeljaufilets dazugeben, dabei die Oberseite freilassen, damit sich diese karamellisieren kann.

5. 5

Weitere 15 Minuten backen, bis auch der Kabeljau durch ist.

6. 6

In den letzten 5 Minuten einen kleinen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen.

7. 7

Die Bohnen dazugeben und 3-4 Minuten blanchieren, bis sie bissfest sind.

8.8

Kurz vor dem Servieren BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.

9.9

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

MEHR DETAILS



Tikka Lachs mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS



Gebackener Lachs mit Honig & Sojasauce

Zubereitungszeit

22 Min

Zutaten

7 Stück

MEHR DETAILS

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