



3 **Fisch**

## Kabeljau mit gegrilltem Gemüse



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Tomate, Zucchini und Avocado in Scheiben schneiden. Den Kabeljau mit Pfeffer und Salz würzen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau gar braten. Eine Grillpfanne mit dem restlichen Olivenöl einreiben und Zucchini und Tomate ca. 5 Minuten grillen. Die Risoni und den gemischten Salat auf dem Teller verteilen, den Kabeljau zusammen mit Tomate, Zucchini und Avocado darauflegen. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

### Zutaten

- ☐ 50 g PS. risoni
- ☐ 150 g Kabeljau
- ☐ 100 g Tomate
- ☐ 50 g Zucchini
- ☐ 50 g gemischter Salat
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 498 kcal |
| Kohlenhydrate | 19 g     |
| Fett          | 22 g     |
| Ballaststoffe | 19 g     |
| Eiweiß        | 44 g     |