

1A+1B

Fisch

Kabeljau mit Spargel und gerösteten Tomaten



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Eine Grillpfanne ohne Butter oder Öl erhitzen. Das harte Ende der grünen Spargeln entfernen. Spargeln und Tomaten mit 1 EL Olivenöl einreiben. Den Spargel ca. 5 Minuten grillen und regelmäßig wenden. Nach 1 Minute die Kirschtomaten hinzufügen und mitgrillen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Kabeljaufilet ca. 4 Minuten auf beiden Seiten braten. Mit etwas Pfeffer, Salz und Oregano würzen. Spargeln, Tomaten und Kabeljau auf einem Teller verteilen und mit Chiliflocken bestreuen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Kabeljaufilet
- ☐ 100 g grüner Spargel
- ☐ 50 g Kirschtomaten
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ ½ TL Oregano
- ☐ ½ TL Chiliflocken
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	327 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	21 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	27 g