Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / super schnell /

Kabeljau auf Zucchinibett

In der letzten Woche habe ich mich beinahe ausschließlich von diesem Gericht ernährt. Und dafür gibt es 3 ganz simple Gründe:

1. Es ist suuuper schnell zubereitet.
2. Es ist gesund.
3. Es ist SEHR lecker!

Der Fisch bereitet sich quasi von allein zu und die Zucchini kurz mit den Tomaten in der Pfanne zu schwenken, kann man wirklich nicht als Arbeit bezeichnen.

Wenn ihr Fisch, Zucchini und Tomaten mögt – probiert es aus! Ich verspreche, Ihr werdet es nicht bereuen!

Zutaten für 2 Portionen

- 2 - Kabeljaufilet
- 1 - Zitrone
- 3 - Zucchini
- 15 - Kirschtomaten
- 1 - Knoblauchzehe
- 30 gr - Parmesan, gehobelt
- - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Zitrone in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Darauf die Kabeljaufilets platzieren. Mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen & pfeffern und für ca. 12 Minuten im Backofen garen.
3. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, die Enden der Zucchini entfernen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Die Kirschtomaten ebenfalls waschen und halbieren.
4. Eine Pfanne erhitzen und 2-3 EL Olivenöl hineingeben. Die Knoblauchzehe schälen und in die Pfanne pressen. Die Zucchinistreifen dazugeben und etwa 1-2 Minuten anbraten, bevor die halbierten Tomaten dazukommen. Weitere 2-3 Minuten braten, alles salzen & pfeffern und auf 2 Tellern anrichten. Nun die Kabeljaufilets darauf platzieren und mit dem gehobelten Parmesan garnieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia