



## Gebackene Kabeljaufilets

mit süß-sauren Karotten-Schmorgurken



20-30Min.



3-4 Personen

Wer Schmorgurken bislang zu langweilig fand, hat es noch nicht mit unserer asiatisch angehauchten Version probiert! Wir spendieren den Gurken noch Karotten, Zwiebeln, Knoblauch und süß-scharfe Chilisauce als Begleiter und servieren das Schmorgurkengemüse zu zarten Kabeljaufilets aus dem Ofen. Wenn Oma das gewusst hätte!



## Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehen
- Kabeljaufilet ohne Haut <sup>4</sup>
- Kresse
- Gurken
- Karotten
- Zwiebeln
- Fischgewürz <sup>10</sup>
- Sweet Chili Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

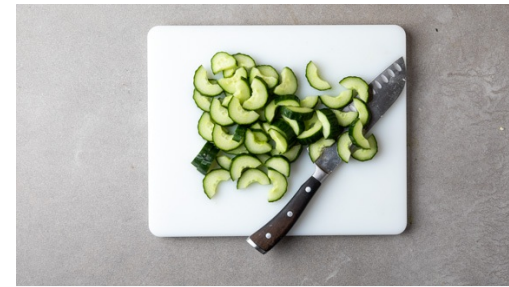
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 340.0kcal, Fett 11.4g, Eiweiß 33.9g, Kohlenhydrate 23.1g



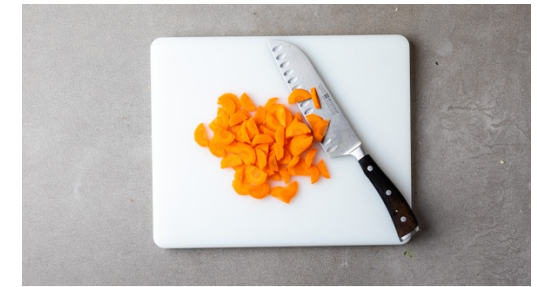
**1. Zwiebel schneiden**

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebeln** halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



**2. Gurken schneiden**

Die **Gurken** längs halbieren und das Innere mit einem kleinen Löffel herausschaben. Die **Gurkenhälften** dann in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz würzen.



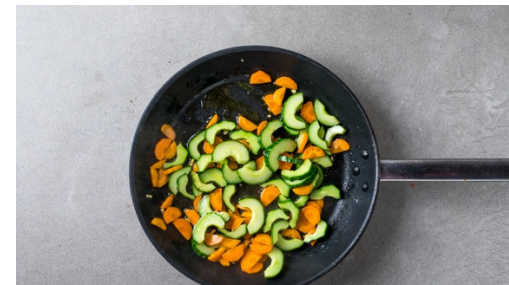
**3. Karotte schneiden**

Die **Karotten** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



**4. Fisch zubereiten**

Den **Fisch** mittig halbieren und in eine mit Olivenöl dünn ausgestrichene Auflaufform legen. Mit dem **Fischgewürz** würzen und für ca. 10Min. im Ofen garen.



**5. Gemüse braten**

In einer großen Pfanne ca. 1EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die **Zwiebeln**, die **Gurken** und die **Karotten** ca. 5-6Min. leicht anbraten. Die Hitze reduzieren und den **Knoblauch** hinzugeben.



**6. Abschmecken und servieren**

Die **Hälfte der Chilisauce** und ca. 1TL Essig zugeben und das **Schmorgurkengemüse** mit Salz und Pfeffer würzen. Noch 1-2Min. braten. Je nach Schärfewunsch kann mehr **Chilisauce** verwendet werden. Die **Hälfte der Kresse** abschneiden (auch hier kann nach Wunsch mehr verwendet werden). Das **Gemüse** mit dem **Fisch** anrichten, die **Kresse** darüberstreuen und servieren.