

KABELJAU MIT GRÜNEM SALAT

Kategorie: **ABENDESSEN** **FISCH** **MITTAGESSEN**



Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Dorsch/Kabeljau
- 2 Teelöffel Rapsöl
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 0.5 Teelöffel Chiliflocke
- 280 g Zucchini
- 100 g Feldsalat
- 1 Esslöffel Kresse
- 30 g Pecorino (Schaf)

ZUBEREITUNG:

Das Fischfilet in eine Auflaufform geben, mit etwas Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer sowie Chiliflocken bestreuen. Bei ca 180 °C für 25-35 Minuten im Ofen backen.

Die Zucchini in Scheiben schneiden, mit etwas Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 10 Minuten mit in den Ofen geben.

Den Feldsalat mit den Zucchinis Scheiben vermischen und auf einen Teller geben. Den Fisch darauf anrichten, mit Kresse und gehobeltem Pecorino bestreuen und sofort servieren.