



Maggi

Kabeljau mit cremigem Ofengemüse

Zutaten

- 300 Gramm Kabeljau Kabeljau
- 150 Gramm gelbe Paprikaschoten gelbe Paprikaschoten
- 150 Gramm Zucchini Zucchini
- 200 Gramm Champignons, frisch Champignons, frisch
- 50 Gramm Zwiebeln Zwiebeln
- 200 Gramm Tomaten Tomaten
- 1 Esslöffel THOMY Reines Sonnenblumenöl THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 Milliliter Schlagsahne Schlagsahne
- 150 Milliliter Wasser Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Kabeljau waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini und Champignons putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Paprika, Zucchini, Champignons und Zwiebeln ca. 4 Min. andünsten. Sahne und Wasser zugießen. Mit einem Schneebesen MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne einrühren, aufkochen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 2 Min. köcheln lassen. Die Sauce über den Fisch geben und die Tomaten darauf verteilen. Im Backofen ca. 25 Min. garen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	15.2 g
Energie	405.4 kcal
Fett	26.6 g
Ballaststoff	4.7 g
Protein	25.9 g
Gesättigte Fette	12.5 g
Natrium	8842 mg
Zucker	8.8 g

🕒 48 Minuten

⊕ 4 Portion