



Paprika-Sahne Kabeljau

Zutaten

- 350 Gramm Kabeljaufilets, tiefgefroren Kabeljaufilets, tiefgefroren
- 1/2 Einheit Limette(n) Limette(n)
- 150 Gramm rote Paprikaschoten rote Paprikaschoten
- 40 Gramm Frühlingszwiebeln Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel THOMY Reines Sonnenblumenöl THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 Milliliter Schlagsahne Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika-Sahne Hähnchen MAGGI Fix für Paprika-Sahne Hähnchen

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Kabeljaufilets auftauen lassen und mit dem Saft der Limette beträufeln. In eine Auflaufform (30 x 20 cm) legen. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Paprika und Frühlingszwiebeln anbraten. Gleichmäßig über dem Fisch in der Auflaufform verteilen.
4. In einem Messbecher Sahne mit MAGGI Fix für Paprika-Sahne Hähnchen verrühren. Die Sauce über dem Fisch verteilen und im Backofen ca. 30 Min. garen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11.3 g
Energie	432.2 kcal
Fett	32.2 g
Ballaststoff	2.3 g
Protein	24.1 g
Gesättigte Fette	15.5 g
Natrium	594.7 mg
Zucker	5.8 g

🕒 49 Minuten

⊕ 4 Portion