

# apoday<sup>®</sup> Rezepte

## Kabeljau mit Ofenkartoffeln

150 g kleine Kartoffeln

Salz

1/4 Paprikaschote

200 g Kabeljaufilet

1 EL Zitronensaft

2 TL Rapsöl

30 g schwarze Oliven

1-2 EL grob gehackte Kräuter (Petersilie, Koriander, Dill)

Die Kartoffeln mit der Schale gut waschen, abbürsten, salzen und im Backofen bei 220 °C ca. 25 Minuten backen, bis sie gar sind. Inzwischen die Paprikaschote in Streifen schneiden. Das Fischfilet kalt abbrausen, mit Küchentuch trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. In heißem Rapsöl von jeder Seite 3-4 Minuten goldgelb braten. Nach dem ersten Wenden Paprikastreifen, Oliven und die Kräuter zugeben. Mit erhitzen und zu dem Kabeljau und den Ofenkartoffeln servieren.

372 kcal (1557 kJ), 40,1 g Eiweiß, 11,8 g Fett, 25,4 g Kohlenhydrate