

Kabeljaufilet

mit Kartoffelgratin

- 20 min Zubereitungszeit
- 25 min Kochzeit
- 466 kcal pro Portion
- Leicht
- Deutsche Küche
- Fisch

Zutaten

2 Portionen

1 Pck	Kartoffelgratin (Pfanni, 400 g)
2	Kabeljaufilets (à 150 g)
1	Zitrone
100 g	Feldsalat
2 El	Aceto balsamico
2 El	Distelöl
1	ZL Honig
	Jodsalz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Geben Sie das Kartoffelgratin in eine Auflaufform und backen Sie es nach Packungsanweisung bei 180 Grad 25 Minuten im Ofen.
2. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, die andere nochmals halbieren. Den Fisch waschen, abtrocknen und mit Zitronensaft beträufelt für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Den Feldsalat waschen, trocknen und putzen, auf 2 Salatschüsselchen verteilen. Für das Dressing Essig, 1 EL Öl und Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Den Fisch etwas trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Dann im Öl sanft von beiden Seiten insgesamt 8–10 Minuten braten.
5. Das Dressing über den Feldsalat geben. Das Gratin auf 2 Teller verteilen, den Fisch und je ein Stück Zitrone dazulegen und mit dem Salat servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	429kJ /102kcal	1.952kJ /466kcal
Fett	5g	23g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	6g	27g
davon Zucker	2g	8g
Eiweiß	8g	36g
Salz	0g	1g