



Kabeljaufilet mit Ciabatta-Pinienkern-Kruste

Zutaten

- 400 g Kabeljaufilet
- 300 g Möhren
- 1 Beutel MAGGI Fix für Lachs-Sahne Gratin
- 250 ml Schlagsahne
- 60 g Ciabatta-Brot
- 40 g Butter
- 20 g Pinienkerne
- 1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Kabeljau-Filet waschen und trocken tupfen. Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine flache Auflaufform geben und des Fisch-Filet darüber verteilen.
3. MAGGI Fix für Lachs-Sahne Gratin mit Sahne verrühren und über den Fisch gießen.
4. Ciabatta mit dem Blitzhacker zu Bröseln verarbeiten. In einem Topf Butter zerlassen und von der Kochstelle nehmen. Die Brösel, Pinienkerne und Petersilie zugeben und mischen. Die Bröselmischung auf dem Fisch verteilen und im Backofen ca. 25 Min. backen. Dazu passt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	466 kcal
Fett	34 g
Protein	23 g

🕒 38 Minuten

⊕ 4 Portionen