



Paprika-Sahne Kabeljau

Zutaten

- 350 g Kabeljaufilets, tiefgefroren
- 0,5 Limette(n)
- 150 g rote Paprikaschoten
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Schlagsahne
- 1 Beutel 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 g
Energie	432 kcal
Fett	32 g
Protein	24 g

⌚ 49 Minuten
⊕ 3 Portionen