

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 14: „Kabeljau auf Blattspinat mit Tomatenpesto (Tricolore)“



„Für 4 Personen“

Zutaten: 4 große Stücke Kabeljaufilets
1 bis 2 Gläser Tomatenpesto
1 Glas getrocknete Tomaten
1 kg Blattspinat
1 Knoblauchzehe
Parmesan (nur nach Belieben)

Die Kabeljaufiletstücke in eine feuerfeste Form geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Oberseite des Fisches mit Tomatenpesto großzügig bestreichen damit eine Kruste entsteht. Darüber die getrockneten Tomaten geben. Das Ganze nun im Backofen bei 180 Grad ca. 30 bis 40 Minuten gratinieren.

Den Blattspinat (frisch oder gefroren) zubereiten und mit Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen. Auf einem Teller in der Mitte anrichten und auf das Blattspinatnest den Fisch setzen. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS