



Kabeljau auf Zoodles mit Spinat Pesto und Chilli

Zeitaufwand: 30 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

1 Kabeljaufilets 375 g »

1 Zucchini

1 Knoblauchzehe(n)

1 Rote Zwiebel(n)

Chiliflocken

2 El Spinat- Pesto o.ä.

Olivenöl

Salz

Pfeffer

frische Kresse

Zubereitung

1. Die Kabeljaufilets nach Packungsanleitung auftauen lassen.
2. Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettistreifen schneiden.
3. Anschließend Knoblauch und die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen.
4. Danach die Zoodles dazugeben und alles gut durchschwenken.
5. Den Zoodles 2-3 Esslöffel Wasser zufügen und ca. 4-5 Min. dünsten.
6. Danach mit Chiliflocken, Salz, Pfeffer würzen.
7. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl rundherum goldbraun braten.
8. Das Pesto unter die Zoodles mischen und zusammen mit den Fischfilets auf den Tellern anrichten.

9. Mit frischer Kresse garnieren.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr
durcherhitzen!