

# Kabeljau auf Gemüsebett

## Zutaten

- 2-4 Kabeljaufilets
- 1-2 Zucchini
- Grüner Spargel
- 3 TL Pesto Rosso von Barilla®
- 15 g Parmesan, gerieben
- 4 TL Bruschetta von Edelschmaus®
- 1 Flasche Kochsahne
- Wasser (ca. 3/4 der Kochsahneflasche)
- Amadora Genuss Salz von Edelschmaus®
- Regenbogen Pfeffer von Edelschmaus®
- Reis, gekocht, Menge nach Wunsch



Eva-Maria Möhrle  
Selbst. Direktorin Pampered Chef®  
Selbst. Beraterin Edelschmaus®  
0177 747 11 71  
info@evasgenusswelt.de

## Zubereitung

- Backofen auf **200° O/U-Hitze** vorheizen.
- Kabeljaufilets säubern und trocken tupfen.
- Zucchini und Spargel putzen. Den Spargel in ca. 1 cm kurze Stücke schneiden. 1 Teil der Zucchini mit dem kleinen Küchenhobel auf Stufe 1 hobeln (war bei mir ca. 1/3). Restliche Zucchini halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Geriebenen Parmesan mit dem Barilla® Pesto verrühren (Hier könnt ihr euch auch mit dem Bruschetta von Edelschmaus® natürlich auch selber eines anrühren).
- Zucchini und Spargel in die Runde Ofenhexe® geben und drum herum den Reis verteilen.
- Den Kabeljau auf das Gemüse legen, mit der Pesto-Parmesan-Mischung bestreichen und mit den Zucchinischeiben belegen.
- Bruschetta mit 2 TL Wasser in der kleinen Nixe anquellen lassen. Nun die Kochsahne dazu geben, die Flasche davon dann ca. 3/4 mit Wasser füllen und zu der Sahne geben. alles miteinander verquirlen und mit Amadora Genuss Salz und Regenbogen Pfeffer abschmecken.
- Sauce über Fisch, Gemüse und Reis verteilen.
- Im heißen Ofen für ca. **25-30 Minuten** backen (je nachdem wie bissfest das Gemüse sein soll).