

Rezept

# Kabeljau mit Cashew-Pesto-Haube

Ein Rezept von Kabeljau mit Cashew-Pesto-Haube, am 04.12.2024

## Zutaten

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 1 EL Öl          | 2 Kabeljaufilets (à 150 g) |
| 4 EL Cashewkerne | 75 g Crème fraîche         |
| 6 TL Pesto       |                            |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 28 g F, 32 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Den Grill des Backofens auf Maximaltemperatur vorheizen. Das Backblech mit dem Öl einfetten.

---

2. Fischfilets nebeneinander auf das Backblech legen.

---

3. Cashewkerne fein hacken und mit Crème fraîche und Pesto verrühren.

---

4. Die Cashew-Pesto-Creme gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen.

---

5. Die Filets im Ofen (oben) ca. 7 Min. grillen, bis die Haube goldbraun ist. Dazu passt: Reis, Brot, Nudeln.