

## Rezept

# Kabeljau mit Cashew-Pesto-Haube

Ein Rezept von Kabeljau mit Cashew-Pesto-Haube, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1 EL</b> Öl	<b>2</b> Kabeljaufilets (à 150 g)
<b>4 EL</b> Cashewkerne	<b>75 g</b> Crème fraîche
<b>6 TL</b> 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.