

REZEPTTIPP DES MONATS

Zitronen-Thymian-Kabeljau mit Gemüsegratin

Einfach gut genießen mit der Soja-Kochcrème Cuisine Light von Alpro



Bildquelle: Alpro®

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine Light
- 300 g Kartoffeln
- 300 g Staudensellerie
- 150 g Blumenkohl
- 400 g gemischte Pilze
- 250 g Lauch
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Thymianzweige
- 4 x 125 g Kabeljaufilet
- 2 TL Olivenöl
- ½ Bio-Zitrone
- schwarzer Pfeffer
- Meersalz

Zubereitung

1. Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Kartoffeln waschen, kochen und anschließend in Scheiben schneiden. Sellerie und Blumenkohl ebenfalls waschen und klein schneiden. Pilze und Lauch putzen und in große Scheiben bzw. Ringe schneiden. Knoblauch und Thymian grob zerkleinern und alle Zutaten in einer Auflaufform vermischen. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
3. Fisch auf das Gemüse betten und mit der Cuisine Light übergießen. Mit Olivenöl beträufeln, geriebene Zitronenschale hinzufügen und mit Zitronensaft übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auflauf für ca. 45 Minuten im Ofen garen. Fisch zerteilen und zusammen mit dem Auflauf auf Tellern anrichten. Mit Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit:

Nährwertangaben pro Portion:



ca. 15 Minuten, plus 45 Minuten Backzeit

ca. 334 kcal, 1398 KJ

33,6 g Eiweiß, 9,5 g Fett, 30,4 g Kohlenhydrate

Genießertipp:

Statt Kabeljau eignen sich auch andere Fischarten wie Lachs oder Köhler (Seelachs). Für eine vegetarische bzw. vegane Variante kann man aber auch auf den Fisch verzichten – das Gemüsegratin schmeckt auch so herrlich cremig und aromatisch. Wer möchte, kann es noch mit weiteren Kräutern – zum Beispiel Rosmarin – verfeinern, dann bekommt das Gericht einen noch stärkeren mediterranen Touch.

Das sagt der Ernährungsexperte:

Ein ideales Gericht für Menschen mit Zöliakie – also einer Glutenunverträglichkeit – und/oder Laktoseintoleranz. Durch die Verwendung der Soja-Kochcrème Cuisine Light von Alpro ist kein Milchzucker (Laktose) enthalten und auch kein Milcheiweiß, gegen das manche Menschen eine Allergie haben.

Für folgende Ernährungsformen geeignet:

glutenfrei, laktosefrei

Über Alpro®

- Alpro ist schon fast 40 Jahre der europäische Pionier im Bereich pflanzlicher Nahrungsmittel und bietet eine breite Auswahl an köstlichen pflanzlichen Drinks, Alternativen zu Joghurt und Kochsahne, Desserts, Brotaufstrich und Eis – hergestellt aus Sojabohnen ohne Gentechnik, Mandeln, Haselnüssen, Cashew, Reis, Hafer und Kokosnüssen.
- Alpro ist ein Unternehmen von Danone, hat seinen Hauptsitz im belgischen Gent und betreibt drei Produktionswerke in Belgien, Frankreich und Großbritannien. Alpro vermarktet seine Produkte überwiegend, aber nicht ausschließlich, innerhalb von Europa und leistet einen wesentlichen Beitrag zum ständigen Wachstum der pflanzlichen Ernährung. Seit 2018 ist Alpro B-Corp zertifiziert, da das Unternehmen soziale und ökologische Ziele mit finanziellem Erfolg verbindet.

Weitere Informationen: www.alpro.com

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel.: 089 23 23 63 41,

alpro@kommunikationpur.com