

Rezept

Würzige Kürbisspalten und Filegro Crunch'n Fish mit Paprika-Salsa

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 50 min



Zutaten

½ Hokkaido Kürbis
2 EL flüssiger Honig
Saft von 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz & Pfeffer

2 Packungen (à 250 g) iglo Filegro Crunch'n Fish

1 Glas (à 370 g) gegrillte rote Paprika
2 Schalotten
Cayennepfeffer
2 EL Kürbiskernöl
Oregano zum Garnieren
Backpapier

Zubereitung

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Kürbis, Honig, Hälfte Zitronensaft und Olivenöl mischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Auf eine Backblechhälfte die Kürbisspalten und auf die andere Backblechhälfte **iglo Filegro Crunch'n Fish** verteilen. Im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Paprika abtropfen lassen und würfeln. Schalotten schälen und würfeln. Paprika, Schalotten und übrigen Zitronensaft mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. Kürbisspalten und Filegro Crunch'n Fish aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten. Kürbisspalten mit Kürbiskernöl beträufeln. Paprika-Salsa dazu reichen. Mit Oregano garnieren.

Pro Portion: ca. 2050 kj, 490 kcal, E 17 g, F 23 g, KH 50 g