

## Knuspriger Kabeljau à la Bordelaise mit Ofengemüse

VORBEREITEN

30  
Min.

ZUBEREITEN

45  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Fisch

4 Kabeljaufilets  
5 trockene Brotscheiben oder getoastetes Brot  
4 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
2 Esslöffel Petersilie  
2 Esslöffel Olivenöl  
120 ml Weißwein  
20 g Butter  
Salz, Pfeffer

#### Für das Ofengemüse

1 Zucchini  
1 Paprika  
20 Kirschtomaten  
100 g Champignons  
1 Knoblauchzehe  
4 Esslöffel Olivenöl  
1 Zweig(e) Thymian  
1 rote Zwiebel  
Salz, Pfeffer

Dein Tiefkühlfisch kann einpacken, ab sofort machst du

dein "Schlemmerfilet" selbst. Mit einer knusprigen Haube kommt dieses zarte Kabeljaufilet aus dem Ofen und bettet sich neben einer Portion würzigem Ofengemüse auf deinem Teller - schlemmen erlaubt!

- 1 -

Für das Ofengemüse Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen. Pilze putzen. Zucchini und Pilze in dünne Scheiben schneiden, Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

- 2 -

Gemüse, Knoblauch und Zwiebel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

- 3 -

Für den Fisch Knoblauch und Schalotte schälen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Nach 5 Minuten Wein dazugießen und einreduzieren lassen. Abkühlen lassen und in einen Food Processor geben.

- 4 -

Zitrone auspressen. Brot, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer ebenfalls in den Food Processor geben und zerkleinern, bis eine Paste entsteht. Wenn die Masse zu trocken ist, kannst du einen Schuss Olivenöl hinzufügen.

- 5 -

1 EL Olivenöl in einer Auflaufform verteilen. Kabeljaufilets hineinlegen und die Paste darauf verstreichen. Das restliche Olivenöl darüber träufeln und 15 bis 20 Minuten

# Knuspriger Kabeljau à la Bordelaise mit Ofengemüse

zusammen mit dem Ofengemüse im heißen Backofen garen.