

Kabeljaufilets mit pikantem Lauch



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 90 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Kabeljaufilet	800 g
Zitronensaft	1 Stk.
Porreestangen / Lauchstangen	2 Stk.
Olivenöl	5 Esslöffel
Salzgurken	1 Stk.
Kapern	½ Esslöffel
Glatte Petersilie / Petersilgrün	1 Bund
Salz	Etwas / nach Bedarf
Frisch gemahlener Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Tomatenmark	2 Esslöffel

Zubereitung:

Die Kabeljaufilets (pro Person 2 kleinere Stücke) mit Salz bestreuen und mit dem Zitronensaft einer Zitrone beträufeln.

Den geputzten Lauch (es können auch die dunkleren Blätter, verwendet werden) in ca. 1/2 cm-breite Ringe schneiden, gut durchwaschen und abtropfen lassen.

Die gewaschene Petersilie sehr fein hacken.

Die Salzgurke der Länge in Scheiben und danach nudelig schneiden.

Den Lauch in gut erhitztem Olivenöl anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Salzgurke, Kapern und die Hälfte der fein gehackten Petersilie untermengen und kurz mitrösten lassen.

Paradeismark einrühren und mit etwas Wasser aufgießen.

Siles durchkochen lassen.

Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben, die Fischfilets oben drauf legen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad 15 Minuten garziehen lassen.

Vor dem Auftragen das Gericht mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Beilage: Salzkartoffeln

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1726-Kabeljaufilets-mit-pikantem-Lauch.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at