



Ofenkabeljau im Speckmantel

mit Rucola-Kartoffelstampf



30-40Min.



2 Personen

Dieser flotte Fisch hat uns in der Küche begeistert. Da wird dir sicher auch das Wasser im Mund zusammenlaufen, denn der Kabeljau wird nicht einfach nur im Ofen geröstet! Nein, vorher bekommt er noch einen Mantel aus Speckscheiben verpasst. Dazu gibt es marinierte Rosmarin-Tomaten und cremigen Kartoffelstampf mit knackigem Rucola!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 5g frischer Rosmarin
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Baconscheiben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kabeljau 4

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Kartoffelstampfer
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

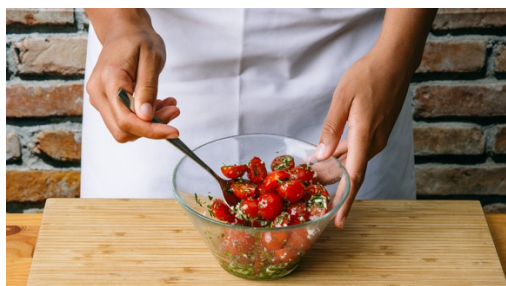
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 565.0kcal, Fett 25.8g, Eiweiß 37.0g, Kohlenhydrate 42.3g



1. Fisch vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Inzwischen den **Kabeljau** in zwei Stücke schneiden und jedes Stück mit zwei Scheiben **Bacon** einwickeln, dann in eine Auflaufform geben.



4. Salsa mischen

Die **Kirschtomaten** mit dem **gehackten Knoblauch** und **Rosmarin** vermengen und gut mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.



2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** nach Wunsch schälen und vierteln. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** für ca 20-25Min. gar kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.



5. Fisch garen

Die **Kirschtomaten** über den **Fisch** in die Auflaufform geben und alles für ca. 15-20Min. im Ofen garen, bis der **Fisch** gar und der **Bacon** knusprig ist.



3. Tomaten schneiden

Inzwischen die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Blätter des Rosmarins** vom Stängel streifen und ebenfalls fein hacken.



6. Kartoffeln stampfen

In der Zwischenzeit den **Rucola** grob schneiden. Die **abgetropften Kartoffeln** mit 2-3EL Olivenöl fein stampfen, mit Salz abschmecken und den **Rucola** untermischen. Den **Fisch** mit **Kartoffelstampf** servieren.