



Kabeljaufilet en Cocotte

im Tomatensud mit Kartoffeln



30-40Min.



3-4 Personen

“En cocotte” heißt auf Französisch “in einer kleinen Kasserolle”, in denen individuelle Portionen im Ofen gegart werden. Ob separate Portionen oder eine ganze Familienschale - Heute servierst du saftige Zucchini, Lauch und Kabeljaufilet. Dazu gibt es noch knusprige Kartoffeln, die geröstet in den saftigen Tomatensud getunkt werden können.

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Stange Porree / Lauch
- Frischer Basilikum
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Ducca Gewürz ¹¹
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kabeljau ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier

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

Kochtipps

Vorsicht! Kabeljaufilets können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen und beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Fisch (4), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 490.0kcal, Fett 13.0g, Eiweiß 35.3g, Kohlenhydrate 51.4g



1. Kartoffeln rösten

Dem Umluftbackofen auf 200°C vorheizen. Die **Kartoffeln** nach Wunsch schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im Ofen für ca. 25-30Min. knusprig rösten.



4. Fisch vorbereiten

Inzwischen den **Fisch** ggfs. mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in ca. 6-8 gleichgroße Stücke schneiden, von allen Seiten mit dem **Gewürz** einreiben.

Vorsicht! Die **Kabeljaufilets** können Gräten enthalten. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen und beim Essen auf die Gräten achten.



2. Zucchini schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in schräge, ca. 1-2cm große Würfel schneiden.



5. Fisch backen

Zum Ende der Backzeit den **gewürzten Fisch** zu dem **Gemüse** in die Auflaufform geben und weitere ca. 6-8Min. garen, bis der **Fisch** durch ist.



3. Lauch schneiden

Den **Lauch** halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Die **gehackten Tomaten** mit **Knoblauch**, **Lauch** und **Zucchini** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Auflaufform füllen. Für ca. 15-16Min. zu den Kartoffeln in den Ofen schieben.



6. Basilikum schneiden

Inzwischen den **Basilikum** in grobe Streifen schneiden. Die **Kartoffeln** zu dem **Fisch** servieren und mit **Basilikum** garnieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**