



## 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 <sup>11</sup>
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kabeljau <sup>4</sup>

## 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.