



Mediterranes Kabeljaufilet

in Tomatensauce, dazu Ofengemüse



30-40Min.



2 Personen

Mit Kapern und schwarzen Oliven bekommt dieses köstliche Fischgericht mit saftigem Kabeljaufilet eine wunderbar mediterrane Note. Das geröstete Ofengemüse aus Paprika, Zucchini, Karotten und Zwiebeln ist eine feine Ergänzung. So elegant und überzeugend kann leichte Küche sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 70g Tomatenmark
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kabeljaufilet⁴
- 50g schwarze Oliven
- 2 Karotten
- 50g Kapern
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- kleiner Kochtopf
- Messbecher

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

Allergene

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

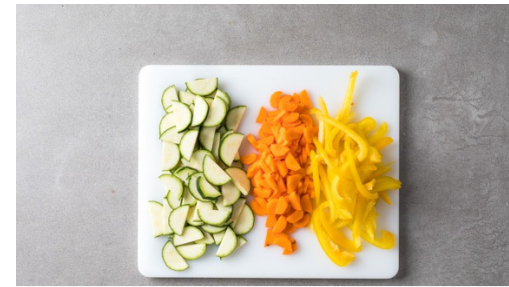
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 435.0kcal, Fett 20.7g, Eiweiß 32.3g, Kohlenhydrate 25.1g



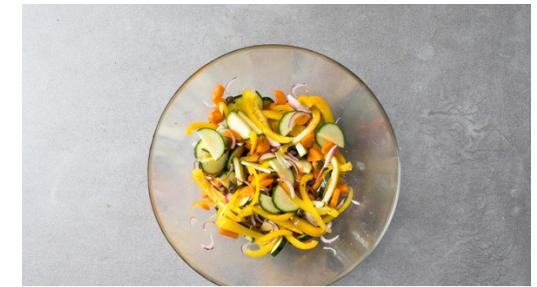
1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Gemüse schneiden

Die Enden der **Zucchini** abschneiden, dann die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, dann die **Karotten** längs halbieren und quer in 0,3cm dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



3. Gemüse würzen

Die **Zwiebeln**, die **Zucchini**, die **Karotten** und die **Paprika** in eine große Schüssel geben. Die **1/2 der Kapern** und 1-2EL Olivenöl hinzugeben und alles gut mischen. Anschließend das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht mit dem Salz**, die **Kapern** sind schon sehr salzig!



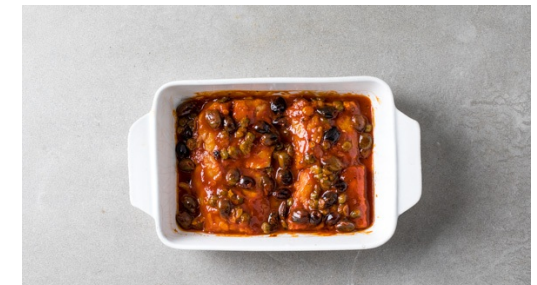
4. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15-20Min. im Ofen rösten, bis es an den Rändern zu bräunen beginnt.



5. Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf ca. 150ml Wasser zum Kochen bringen. Die **1/2 des Tomatenmarks**, den **Knoblauch**, die **restlichen Kapern samt Flüssigkeit**, die **Oliven** sowie 1 Prise Zucker hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Die **Tomatensauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Vorsicht mit dem Salz**, die **Kapern** und die **Oliven** sind schon sehr salzig!



6. Fisch garen

Den **Kabeljau** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **2 gleich große Stücke** schneiden. Den **Fisch** in eine Auflaufform legen und die **Tomatensauce** darübergießen. Im Ofen ca. 10-15Min. garen, bis der **Fisch** vollständig durchgegart ist. Das **Ofengemüse** mit dem **Fisch** und der **Tomatensauce** anrichten und servieren.

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**