



Mediterranes Kabeljaufilet

in Tomatensauce, dazu Ofengemüse



30-40Min.



3-4 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

- 2 Zucchini
- 70g Tomatenmark
- 2 gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Kabeljaufilet 4
- 100g schwarze Oliven
- 1 Packung Karotten
- 50g Kapern
- 2 rote Zwiebeln

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.

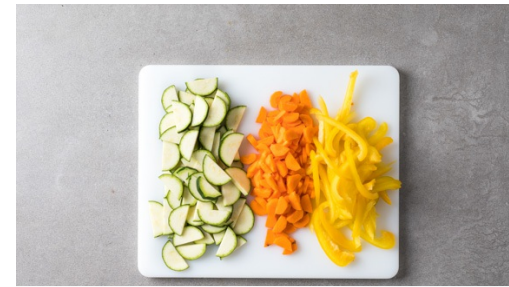
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 365.0kcal, Fett 16.7g, Eiweiß 26.4g, Kohlenhydrate 22.1g



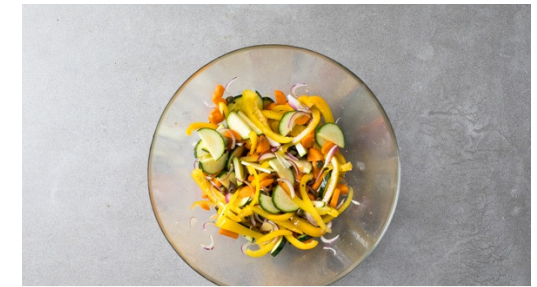
1. Zwiebel schneiden

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



2. Gemüse schneiden

Die Enden der **Zucchini** abschneiden, 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 2-3EL 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. 250ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Tomatenmark**, 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 **4 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**