



## Kochrezept

### Kabeljau in Gemüse aus dem Ofen



#### Zutaten

- 2 Kabeljaufilets (à ca. 200 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Aubergine (ca. 250 g)
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Fleischtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer

Salz

### **Für 2 Personen**

Zubereitungszeit 35 Min.

pro Portion ca. 362 kcal, 53 kcal/100 g, 47 g E (53 %) · 13 g F (32 %) · 13 g KH (15 %)

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Aubergine und Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Die Paprikaschote waschen, putzen und würfeln. Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Stielansätze und Samen entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen (bei Verwendung einer STONELINE® Pfanne kann auf den Einsatz von Öl verzichtet werden), Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb anbraten. Auberginen, Paprika und Zucchini zugeben, unter Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen, mit Cayennepfeffer und Salz kräftig würzen. Flüssigkeit einkochen lassen.

Die Hälfte der Gemüsemischung in eine ofenfeste Form füllen. Die Fischfilets trockentupfen, salzen und darauf legen. Mit dem übrigen Gemüse bedecken. Die Tomatenwürfel obenauf verteilen.

Mit Alufolie abdecken und im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. garen.

Autor: Tanja Dusy

Foto: Klaus Maria-Einwanger