Kabeljaufilet mit Ofengemüse

Das Rezept für Kabeljaufilet mit Ofengemüse ist eine bekömmliches, feines Fischgericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

4 Stk.	Kabeljaufilets
1 Stk.	Hokkaidokürbis (kleiner)
1 Stk.	Möhre
4 Stk.	Kartoffeln
8 Stk.	Cocktailtomaten
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zucchini (klein)
	Salz und Pfeffer
2 EL	Olivenöl extra vergine
50 ml	Wasser
1	Zitronensaft
	Mehl (zum Wälzen)
	Pflanzenöl (oder Butter zum Braten)
Nach Belieben	Petersilie gehackt
1 Stk.	Auflaufform

Zubereitung

1. Für das **Kabeljaufilet mit Ofengemüse** den Hokkaido-Kürbis vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln, das restliche Gemüse in kleine Stück schneiden.

2. In eine Ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Das Wasser zugeben.

3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft zirka 35-40 Minuten garen. Zwischendurch einige Male umrühren.

4. Das Fischfilet salzen und pfeffern, mit Zitronensaft säuern und in Mehl wenden. In einer Pfanne in erhitztem Öl oder Butterschmalz auf jeder Seite zirka 4 Minuten braten.

5. Das Kabeljaufilet und Gemüse auf Teller anrichten und nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Tipp