

Kabeljau Gemüse Drillinge

Rezept für 4 Personen



Bärlauch-Gremolata

Bärlauch waschen, Stiele abschneiden und fein hacken.

Anschließend mit den anderen Zutaten verrühren und kaltstellen.

20 g	Bärlauch
12 ml	Pflanzenöl
1 Spritzer	Limettensaft

Kabeljau-Kartoffel-Gemüse-Säckchen

Kabeljau mit Paprikapulver, Muskat und groben Pfeffer würzen.

Thymian vom Zweig zupfen, Rosmarin und Oregano hacken. Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Drillinge kurz in Olivenöl anbraten, sodass sie etwas Farbe bekommen. Aubergine, Sellerie, Paprika und den Knoblauch in Olivenöl anbraten. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit den gehackten Kräutern, Limettensaft und den Haselnüssen, sowie 1g Salz p.P. würzen. Anschließend abkühlen lassen.

4 Stk.	Kabeljau ca. 170 g
Je 1 Prise	Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver edelsüß
240 g	Aubergine, gewürfelt
240 g	Sellerieknolle, gewürfelt
240 g	Paprika, Streifen
160 g	Rote Zwiebel, Ringe
600 g	Drillinge, geschält
12 g	Peperoni, rot
12 g	Knoblauch
8 g	Rosmarin
8 g	Thymian
8 g	Oregano

20 ml	Limettensaft
4 Stk.	Backpapier
4 Stk.	Bindfaden

Das Backpapier ausbreiten, die Kartoffeln mittig auf das Papier legen.

Den Kabeljau auf die Kartoffeln geben und das Gemüse über den Fisch verteilen.

Das Backpapier zu einem Säckchen falten und mit einer Kordel zusammenbinden. Im Ofen bei 180°C bis auf eine Kerntemperatur von 72°Grad garen. Ca. 20 bis 25min.

Anrichten

Beim Servieren das Backpapier aufschneiden und die Gremolata auf das Gemüse geben.