

ÜBERBACKENER KABELJAU MIT TOMATE UND SALBEI

ÜBERBACKENER KABELJAU MIT TOMATE UND SALBEI

Wenn ich bei Lieblings-Kaisers an der Fischtheke stehe entscheide ich mich in letzter Zeit öfter mal für Kabeljau. Den mag ich einfach und besonders in Kombination mit Tomaten und Büffelmozzarella hat er mir letztens als Tapas super gut geschmeckt. Das geht doch auch in groß – erweitert um ein paar Oliven und frischen Salbei von Balkonien. Dazu gab es meinen schnellen Gurke-Zucchini Salat. Also bei mir ist der Sommer angekommen!



Zutaten für 2 Personen:

2 Kabeljaufilets (ca. 300g)

3 Tomaten

8 Salbeiblätter

2 Hand voll schwarze Oliven

1 kleine Zwiebel

3 Knoblauchzehen

200g Büffelmozzarella

Olivenöl

4 EL Schlagsahne

Pfeffer & Salz

120g Reis

etwas Butter

Für den Salat:

1/2 Gurke

1/2 Zucchini

1/2 TL getrockneter Dill

1 EL Dillöl

1 EL Balsamico Bianco

Pfeffer und Salz

1 Prise Zucker

1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Jetzt reibe ich den Kabeljau rundherum mit etwas Olivenöl ein bevor er gepfeffert und gesalzen wird. So lege ich ihn in die Auflaufform. Die Zwiebeln und den Knoblauch darüber verteilen. Mit den dünn aufgeschnittenen Tomaten belegen. Ein paar Salbeiblätter, noch etwas Olivenöl und die Sahne dazu geben. Bei mir kommt jetzt noch ein bissl Pfeffer & Salz über alles.



Einen Topf Salzwasser aufsetzen und den Reis darin gar kochen.

Währenddessen die Oliven in die Auflaufform geben, dann werden Fisch und Tomaten mit dünn aufgeschnittenem Büffelmozzarella belegt.



Für 15 Minuten bei 180°C in den vorgeheizten Backofen schieben. In dieser Zeit reibe ich die halbe Gurke und die halbe Zucchini in dünne Scheiben und mache ein schnelles Dressing aus Dillöl, Balsamico Bianco, einem Spritzer Zitronensaft, getrocknetem Dill, einer Prise Zucker, Pfeffer und Salz.

Wenn der Reis fertig ist gebe ich ein kleines Löffelchen Butter dazu. Umrühren, fertig. Die Auflaufform aus dem Ofen holen...



Reis und Fisch-Tomatenaufbau zusammen mit etwas Sauce anrichten. Den Salat in einem extra Schälchen auf den Tisch stellen.

Lasst es euch schmecken!

