



Kabeljau „en Papilote“, mit konfierten Tomaten

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Da lässt der Mittelmeerurlaub grüßen, Naturbelassen, einfach und schnell gemacht

Zutaten

- 800 g frischer Kabeljau à 200g, küchenfertig
- (geht auch mit anderen Fischen wie: Rotbarsch, Lachs, Seezunge, etc.)
- Für die Marinade:
 - Saft 1 Zitrone oder Limone
 - Abrieb ½ Zitrone oder Limone
 - 1 Knoblauchzehe in dünnen Scheiben
 - 1 Tl krause Petersilie, gehackt
 - !/2 Tl Rosmarin, gehackt
 - 1 Tl Thymian, gehackt
 - Frisch gemahlener Pfeffer
- 500 g vollreife, feste Tomaten
- 50 ml Olivenöl
- Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker
- Für den Kabeljau:
 - 1 Knoblauchzehe in dünnen Scheiben
 - 1 Tl krause Petersilie, gehackt
 - !/2 Tl Rosmarin, gehackt
 - 1 Tl Thymian, gehackt
 - 1 Handvoll Basilikumblätter
 - Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt 1

Zunächst die Marinadenzutaten mit dem Öl verrühren und die gewaschenen, trocken getupften

Kabeljaufilets einlegen, 2 - 3 Stunden marinieren.

Schritt2

Die konfierten Tomaten:

Schritt3

Die Tomaten waschen, die Blüte heraus schneiden, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Schritt4

Auf ein gefettetes Backblech legen, salzen, pfeffern und mit etwas Zucker bestreuen, Rosmarin und Thymian verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

Schritt5

Für 2 - 3 Stunden bei 110 ° C und leicht geöffneter Tür in den Backofen geben, trocknen lassen.

Schritt6

Der Kabeljau „en Papilote“:

Schritt7

Ein ausreichend großes Pergament Papier mit Olivenöl einstreichen und „mittig“ die Filets placieren. Salzen, pfeffern und mit Basilikumblättern belegen.

Schritt8

Darüber die getrockneten Tomaten geben, noch einmal die gehackten Kräuter verteilen. Wie ein handlich, servierbares Päckchen einschlagen und für 12 - 15 min. bei 160 ° C Ober - Unterhitze in den vorgeheizten Backofen schieben, nicht übergaren.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Die Fischpäckchen Portionsweise zu Tisch geben. Das tolle Aroma beim Öffnen sollten sie Ihren Gästen nicht vorenthalten.

Schritt11

Dazu reiche ich einen „schlotzigen Risotto mit frisch gehobelten Parmesanspänen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** kabeljau, naturbelassen **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kabeljau-en-papilote-mit-konfierten-tomaten/>