

Kabeljaufilet mit Oliven - Parmesankruste auf mediterranem Gemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine schnelle Zubereitung mit Urlaubserinnerungen

Zutaten

- 4 Kabeljaufilets à ca.160 g, küchenfertig
- (Geht auch mit Rotbarsch, Steinbeisser, Lachs etc.)
- Saft ½ Zitrone
- 150 g rote Paprika, entkernt, geviertelt, gewaschen, in 2 cm großen Blättern
- 150 g gelbe Paprika, entkernt, geviertelt, gewaschen, in 2 cm großen Blättern
- 100 g frischer Fenchel, in 2 cm großen Blättern
- 300 g Zucchini, geschält, entkernt, in 2 cm großen Stücken
- 25 g schwarze Oliven ohne Stein, gehackt
- 70 g weiche Butter
- 50 g Semmelbrösel
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 6 - 8 Thymianzweige, gezupft, gehackt
- 2 El gehackte Petersilie
- 2 El Schnittlauch, gehackt
- 2 - 3 El Olivenöl
- 1 El kalte Butter
- Knoblauchsatz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Etwas trockener Weißwein

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen, mit Umluft genügen 180 ° C , eine passende Auflaufform mit Olivenöl austreichen.

Schritt2

40 g der Butter mit den Semmelbröseln, den Oliven und Kräutern und dem Parmesan vermengen, salzen, pfeffern.

Schritt3

Den Fisch unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern.

Schritt4

Nebeneinander in die Auflaufform legen, die Oliven - Parmesankruste gleichmäßig verteilen, leicht andrücken.

Schritt5

Mit etwas Weißwein angießen, zunächst auf der mittleren Schiene ca. 4 min. vor garen.

Schritt6

Das Gemüse drum herum geben, weitere 10 min. garen, das Gemüse „bissfest“, den Fisch saftig halten.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Das Gemüse mit einer Schaumkelle heraus heben, gut abtropfen lassen. Möglichst trocken auf vorgewärmten Tellern anrichten, darüber den Fisch geben.

Schritt9

Den Pochierfond mit etwas kalter Butter verrühren, nachschmecken, Schnittlauch verrühren, dazu tröpfeln.

Rezeptart: Schnelle Rezepte **Tags:** Hauptgericht, kabeljafilet, mediterranes gemüse, unproblematisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kabeljafilet-mit-oliven-parmesankruste-auf-mediterranem-gemuese/>