



ÜBERBACKENER KABELJAU MIT TOMATEN UND PETERSILIE

Zutaten:

200 g festkochende Erdäpfel, Salz, 2 - 3 EL Olivenöl, 2 Tomaten,
2 Frühlingszwiebeln, 800 g Kabeljaufilet, Pfeffer, 2 handvoll gehackte Petersilie,
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 30 min gar kochen
- Ofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen
- eine Auflaufform mit Öl bepinseln
- Tomaten blanchieren, häuten, vierteln, entkernen und klein würfeln
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden
- Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden
- mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Form legen
- Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken
- Tomaten, Frühlingszwiebeln, die Hälfte der Petersilie und den Zitronensaft untermengen
- Masse auf dem Fisch verteilen und im Rohr ca. 20 min überbacken
- mit der übrigen Petersilie bestreut servieren

