



# 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/>