



MEIN LIEBLINGSREZEPT 9 VON 12. *Fischhandel Frank Düwel*

Kabeljau-Rückenfilet mediterran



ZUTATEN

4 Portionen | Dauer ca. 45 Min.

- 4 x 200 g Kabeljau-Rückenfilet
(Kabeljau Loins)
- 1-2 große spanische weiße
Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 große Tomaten
- 1-2 Bio Zitronen

je nach Geschmack Salz, Pfeffer
und Suppenwürze

- 1 Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 2 Zwiebel in Ringe, Tomaten und Zitronen in Scheiben schneiden.
- 3 Auflaufform mit Olivenöl einfetten und den Fisch in die gefettete Auflaufform legen und würzen. Zwiebelringe und Tomatenscheiben auf dem Fisch verteilen. Alles mit den Zitronenscheiben bedecken.
- 4 Den Fisch im Ofen ca. 25 Minuten backen. Dazu passen als Beilage Kartoffeln, Reis, Nudeln und/oder ein Salat.



Nächstes Rezept im Oktober: Frischgeflügel Göttinger