

Schwarzer Kabeljau mit Gemüse-Carpaccio

Für zwei Personen

2 Tranchen schwarzer Kabeljau à 80 g	1 kleine grüne Zucchini	1 kleine gelbe Zucchini
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	5 schwarze Oliven
1 TL Salzkapern	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 Zweig Zitronen-Thymian	2 EL Olivenöl	1 EL Balsamico Bianco
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit einem Gemüsehobel die Zucchini in Scheiben von einem Millimeter Dicke schneiden und in einer Schüssel mit Salz würzen. Die Zucchini gut vermengen und ziehen lassen. Die Paprika schälen, jeweils die Hälfte in sehr kleine Würfel schneiden und mit ein wenig Olivenöl scharf anbraten. Die Kapern und die Oliven kleinhacken. Die Blätter der Petersilie und des Basilikum kleinhacken. Die Kapern, die Oliven, die Kräuter und die Paprikawürfel mit zwei Esslöffeln Olivenöl und einem Esslöffel Balsamico Bianco vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut verrühren. Die Kabeljau-Tranchen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zucker bestreuen, mit ein wenig Olivenöl beträufeln und gut mit den Händen einmassieren. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Kabeljau-Tranchen mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Den Fisch im Backofen auf 180 Grad etwa acht Minuten garen. Anschließend den Fisch aus dem Ofen nehmen, mit Folie bedecken und etwa drei Minuten ziehen lassen. Die Zucchini-Scheiben mit dem Kabeljau anrichten, mit der Gemüsevinaigrette garnieren und servieren.

Brigitte Knörer am 04. Februar 2014