

# Kabeljau aus dem Ofen

## Für 4 Portionen

200 g festk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 Tomaten	2 Frühlingszwiebeln	800 g Kabeljaufilet
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL Zitronensaft	

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln.

Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und kleinwürfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 etwa gleichgroße Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer würzen und in die Form legen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Mit einer Gabel stückig zerdrücken, die Tomaten, die Frühlingszwiebeln, die Hälfte der Petersilie, das restliche Öl und den Zitronensaft untermengen. Die Masse auf dem Fisch verteilen und im ca. vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umuft: 180 °C; Gas: Stufe 3) 20 Minuten überbacken.

Mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.

NN am 15. April 2024