

Kabeljau aus dem Backofen

Für 4 Portionen

1 kg Kabeljauscheiben	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Kaffeetasse Olivenöl
3 mittelgroße Tomaten	3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 kl. Kaffeetasse Weißwein	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau aus dem Backofen müssen als erstes die frischen Kabeljauscheiben gründlich gewaschen und mit einem Küchentuch gut abgetrocknet werden. Dann wird die Zitrone ausgepresst, denn es wird nur der Saft benötigt. Anschließend die Kabeljauscheiben zum Beispiel auf einen Teller oder gleich in eine geeignete flache rechteckige Auflaufform legen. Jede Scheibe muss mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln sein, damit ein frischer, mediterraner Geschmack entsteht.

Jetzt kann ein Topf mit Wasser zum Kochen aufgesetzt werden. Die Tomaten bitte zuerst waschen und dann vorm Blanchieren kreuzweise einritzen. Wenn das Wasser heiß genug ist und kocht, werden die Tomaten hineingelegt. Wenn sich die Haut löst, das Gemüse aus dem Topf nehmen, die Haut ablösen und die Tomaten in Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und der frische Knoblauch muss geschält und beides fein gehackt werden. Das restliche Olivenöl aus der Tasse bitte nun in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Tomatenstücken dazugeben, mit Salz und Pfeffer je nach Belieben würzen und mit dem Weißwein aufgießen. Das Ganze sollte einmal aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten vor sich hin köcheln aber ohne aufzukochen.

Unter dessen kann der Backofen zum Vorheizen auf 180° angeschaltet werden. Nachdem der Fisch einige Zeit im Zitronensaft ruhte und diesen gut angenommen hat, wird er anschließend, wenn nicht bereits erledigt, in eine Bratform oder Auflaufform gelegt und mit Salz, Pfeffer gewürzt. Die Weißweinsauce wird auf den Fisch gegossen. Nun noch einige Butterflocken auf den Kabeljau verteilen und dann kann der Fisch seine Backofenreise antreten.

Der Kabeljau sollte auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 15-20 Minuten garen. Diese Art der Zubereitung von Fisch ist in Griechenland weit verbreitet und wer Kabeljau nicht mag, kann gern das Gericht wahlweise mit Schellfisch oder auch Heilbutt zubereiten.

Als Beilage schmeckt ein Bauernsalat mit Oliven und Feta; eine Scheibe frisches Weißbrot rundet den griechischen Kabeljau perfekt ab.

NN am 24. September 2025