

Kabeljau Rücken an buntem Kartoffel Gemüse

aus dem Grundset mit Servierzauberer

Zutaten:

Kartoffel/Gemüse:

750 g Kartoffeln, geschält und in mundgerechte Stücke
geschnitten
80 g Erbsen (TK)
100 g Paprika gemischt rot, gelb, grün
250 g Cocktailtomaten
Karotte in Streifen geschnitten
1 kleine Zwiebel, geschnitten
1 Knoblauchzehe, geschnitten
2 EL Olivenöl
2 L Tango Argentino Gewürzzubereitung von Edelschmaus

Kabeljau/Marinade:

1 kg Kabeljau Rücken, frisch oder aufgetaut
2 EL Omas Butteröl von Edelschmaus
2 TL Tango Argentino Gewürzzubereitung von Edelschmaus
4 TL Wasser
1 Zitrone in Scheiben



Zubereitung:

Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffel und Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und Knoblauch mit dem KnoblauchFix in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben.

Alles mit 2 EL Olivenöl, der Gewürzzubereitung und etwas Pfeffer vermengen und in die rechteckige Ofenhexe füllen. Den Zaubenstein als Deckel auflegen und ins unterste Drittel vom Backofen auf den Rost stellen und 60 min. garen.

In der Zwischenzeit den Kabeljau Rücken abbrausen, trocken tupfen und mit einem Silikonpinsel mit der Marinade marinieren. Den Servierzauberer fetten und das Kabeljaufilet auf die Platte legen. Die Zitronenscheiben auf das Fischfilet legen.

Nach 40 min. Garzeit des Gemüses, den Kabeljau mit dem Servierzauberer auf ein weiteres Rost über das Gemüse stellen. Temperatur sofort auf 160 Grad Umluft zurückstellen. Soll der Kabeljau schön glasig sein, sollte die Kerntemperatur zwischen 54 °C liegen (ca. 15 min.). Bei 60 °C Kerntemperatur ist er voll durchgegart (ca. 20 min.), je nach Dicke des Fisches. Am besten mit einem Küchenthermometer überwachen!

Verwendete Produkte: Grundset mit Servierzauberer, KnoblauchFix, Silikonpinsel, Kuchengitter, Packs an! Silikonhandschuhe

Sevi 
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN