

Rezept

Kabeljau in Gemüse aus dem Ofen

Ein Rezept von Kabeljau in Gemüse aus dem Ofen, am 10.06.2026

Zutaten

2 Kabeljaufilets (à ca. 200 g)	1 EL Zitronensaft
1 mittelgroße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 kleine Aubergine (ca. 250 g)	1 Zucchini (ca. 250 g)
1 grüne Paprikaschote	2 Fleischtomaten
2 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
Cayennepfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 362 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Aubergine und Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Die Paprikaschote waschen, putzen und würfeln. Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Stielansätze und Samen entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
4. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb anbraten. Auberginen, Paprika und Zucchini zugeben, unter Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen, mit Cayennepfeffer und Salz kräftig würzen. Flüssigkeit einkochen lassen.
5. Die Hälfte der Gemüsemischung in eine ofenfeste Form füllen. Die Fischfilets trockentupfen, salzen und darauf legen. Mit dem übrigen Gemüse bedecken. Die Tomatenwürfel obenauf verteilen. Mit Alufolie abdecken und im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. garen.