

Rezept

Kabeljau mit Gemüsestiften

Ein Rezept von Kabeljau mit Gemüsestiften, am 28.06.2026

Zutaten

4 Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
2 EL 2 EL Olivenöl + 1 TL für die Alufolie	1 Zucchini (50 g)
1 kleine rote Paprikaschote (50 g)	2 Kabeljaufilets (à 150 g)
2 EL Zitronensaft	Jodsalz
Pfeffer	1/2 Bund Dill
Alufolie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Den Knoblauch abziehen, durchpressen und mit 1 EL Öl verrühren. Das Knoblauchöl auf die Kartoffeln pinseln. Die Kartoffeln im Backofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. garen.
2. Den Zucchini waschen und putzen. Die Paprika waschen, halbieren und putzen. Beides in Streifen schneiden. 1 EL Öl erhitzen und die Gemüsestreifen darin bei schwacher Hitze dünsten.
3. 2 Bögen Alufolie (30 × 30 cm) auf der glänzenden Seite mit Öl bestreichen. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und auf die Folie legen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse darauf verteilen.
4. Die Folien sorgfältig verschließen. Die Päckchen mit den Kartoffeln im heißen Backofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) noch 20 Min. garen. Den Dill waschen und trockenschütteln. Harte Stängel entfernen und den Dill fein hacken. Die Päckchen öffnen. Den Fisch mit Dill bestreuen und mit den Kartoffeln servieren.