

Rezept

Kabeljau mit Kräuterkruste

Ein Rezept von Kabeljau mit Kräuterkruste, am 28.06.2026

Zutaten

2 Kabeljaufilets (à 180 g)	50 ml trockener Weißwein (ersatzweise 45 ml Wasser und 1 TL Zitronensaft)
50 g Pecorino	50 g Parmesan
2 Knoblauchzehen	70 g zimmerwarme Butter
2 EL TK-Petersilie	½ TL getrockneter Thymian
Salz	Pfeffer
500 g Lauch	1 Zwiebel
Muskatnuss frisch gerieben	100 ml Gemüsebrühe

Außerdem

Auflaufform (ca. 15 x 15 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 51 g F, 51 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Kabeljaufilets in die Auflaufform geben und mit Wein übergießen.
2. Pecorino und Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen, fein hacken. Käse, Knoblauch, 50 g Butter, Petersilie, Thymian, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Masse zu gleichen Teilen auf den Fischfilets verstreichen. Fisch im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen.
3. Inzwischen die Lauchstangen putzen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Lauchstücke in einem Sieb gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Übrige Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Lauch darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, mit ½ TL Salz und 2 Prisen Muskatnuss würzen. Brühe angießen, aufkochen und den Lauch 3-4 Min. garen.
4. Fisch am Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen. Das Lauchgemüse samt Fond auf zwei Tellern anrichten. Die Kabeljaufilets daraufsetzen und sofort servieren.