

Rezept

# Kabeljau mit Lauch und Tomaten

Ein Rezept von Kabeljau mit Lauch und Tomaten, am 16.09.2024

## Zutaten

<b>1</b> kleine Dose geschälte Tomaten (Inhalt 400 g)	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>500 g</b> Lauch	<b>1 EL</b> Öl
Salz	Pfeffer
<b>120 g</b> Langkorn-Naturreis (parboiled)	<b>300 g</b> Kabeljaufilet
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>1 Stück</b> Bratschlauch

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

## Zubereitung

1. Die Tomaten abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lauch ca. 3 Min. darin dünsten. Tomaten grob hacken und zum Lauch geben. Dann 4 EL Tomatensaft und die Hälfte der Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Reis nach Packungsangabe kochen. Backofen ohne Rost auf 200° vorheizen. Den Kabeljau kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Vom Bratschlauch ein Ende nach Packungsangabe verschließen. Die Gemüsemischung im Schlauch verteilen. Den Fisch darauf legen.
3. Das Folienende verschließen. Bratschlauch oben 1- bis 2mal einstechen und auf den kalten Bratrost legen. Den Fisch im Ofen (unten, Umluft 180°) ca. 25 Min. garen. Mit der übrigen Petersilie bestreuen. Den Reis und das Gemüse zum Kabeljau servieren.