

Rezept

Kabeljaufilet auf Weißkohl

Ein Rezept von Kabeljaufilet auf Weißkohl, am 29.04.2024

Zutaten

1/4 Kopf Weißkohl	Jodsalz
2 Zucchini	2 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft	1 TL getrockneter Oregano
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
300 g Kabeljaufilet	8 Zahnstocher zum Fixieren

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Den Weißkohl waschen und den Strunk entfernen. 8 große Blätter lösen, den Rest in feine Streifen schneiden. Die Kohlblätter und -streifen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, schälen und in kurze Stifte schneiden.
2. Das Öl mit 1 EL Zitronensaft und Oregano verquirlen. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade über das Gemüse träufeln, mischen. Den Backofen vorheizen.
3. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in 8 Stücke teilen. Die Stücke mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Die 8 Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je 1 Fischstück darauf setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse darauf verteilen. Aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.
4. Die Röllchen in eine Auflaufform legen. Mit der Marinade beträufeln und im Backofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. garen. Dazu schmecken gebackene Kartoffeln.