

Rezept

Stockfisch mit Gemüse und Oliven

Ein Rezept von Stockfisch mit Gemüse und Oliven, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Stockfisch (getrockneter Kabeljau)	500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
4 Tomaten (ca. 400 g)	1 rote Paprikaschote
3 Stangen Sellerie	3 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen	50 g durchwachsener Räucherspeck
5 EL Olivenöl	50 g grüne Oliven ohne Stein
Salz	Pfeffer
je 1 TL getrockneter Thymian und Rosmarin	2 EL gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal

Zubereitung

1. Stockfisch 2-3 Tage wässern, dabei mehrmals das Wasser wechseln.

2. Kartoffeln in der Schale in 20-25 Min. weich kochen, abgießen, abkühlen lassen. Reichlich Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und den Stockfisch darin 15 Min. ziehen lassen. Fisch herausheben, abtropfen lassen. Kochsud aufheben. Fisch in ca. 4 cm große Stücke schneiden, dabei Haut und Gräten entfernen.

3. Backofen auf 225° vorheizen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, in Stücke schneiden. Paprika und Sellerie waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Speck in feine Streifen schneiden.

4. Speck in 4 EL Olivenöl glasig braten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitdünsten, Tomaten, Paprika und Sellerie 5 Min. mitschmoren. Oliven halbieren und untermischen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Eine flache Form mit restlichem Öl ausstreichen, die Kartoffelscheiben darin ausbreiten, Fischstücke darauf legen, mit Pfeffer und getrockneten Kräutern bestreuen. Gemüse darüber verteilen. Alles im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 25-30 Min. garen, dabei gelegentlich mit etwas Kochsud beträufeln. Mit Koriandergrün bestreuen und in der Form servieren.