

# Kabeljau im Knoblauch

## Zutaten:

Für 4 Personen

2 große Bündel glatte Petersilie  
3 Knoblauchzehen  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
6 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl  
600g Kabeljaufilet  
30g Butterschmalz

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

1. Petersilie abbrausen, das Wasser abschütteln und die Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden und zur Petersilie in ein Schüsselchen geben. Salz, Pfeffer und das Olivenöl untermengen.
  2. Die Kabeljaufilets abspülen, mit Küchentuch trockentupfen. Auf einem großen Teller die Hälfte der Petersilien-Mischung verteilen, die Fischfilets darin betten und mit der restlichen Mischung bedeckt 30 Minuten marinieren.
  3. Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Marinade hineingehen und bei guter Mittelhitze von beiden Seiten je 7 Minuten braten. Falls die Petersilie dabei zu dunkel wird, die Hitze ein wenig herunterschalten.
- Dazu frisches Stangenweißbrot zum Auftunken des köstlichen Suds servieren. Als Getränk reichen Sie ein Glas Frascati.