

Kabeljaufilet in Dillsoße

Zutaten:

Für 4 Personen

300g Möhren
Salz
2 Kabeljaufilets (600g)
Pfeffer
1 Bund Dill
5 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Zitronenschale
3 Esslöffel Zitronensaft

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

Zubereitung:

Möhren putzen und in Streifen schneiden. Möhrenstreifen mit 2 Esslöffel Olivenöl andünsten, dann in eine ofenfeste Form geben.

Kabeljaufilets säubern, säuern, entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Möhren setzen. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im Backofen garen.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.

180 - 200°, Umluftbackofen

25 - 30 Minuten

Dill waschen, abzupfen, hacken, mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft über den Fisch geben. Mit Knoblauchbrot servieren.