

Mandel-Kabeljau aus dem Ofen

Für 4 Personen:

800 g festk. Kartoffeln	2 rote Paprikaschoten	2 rote Zwiebeln
5 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	70 g weiche Butter	40 g Semmelbrösel
40 g gemahlene Mandeln	600 g Kabeljaufilet	4 Stiele Thymian

Ofen vorheizen (E-Herd 200°C/Umluft 180°C). Kartoffeln waschen, halbieren. Paprika putzen, waschen, in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Alles mit 3 EL Öl, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Blech geben und im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen.

Knoblauch schälen, fein hacken. Butter, Semmelbrösel, Mandeln und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch abspülen, trocken tupfen, in 8 Stücke schneiden und mit Salz würzen. Brösel-Mix auf dem Fisch verteilen. Ofen hochschalten (E-Herd 220°C/Umluft).

Fisch ca. 12 Minuten vor Backzeitende auf dem Gemüse mitbacken.

Thymian waschen, zerzupfen und darüberstreuen.

NN am 06. Mai 2021