



KNUSPER-KABELJAU MIT OFENGEMÜSE

Zubereitungszeit:

50 Minuten

Portionen:

4

Zutaten:

- ½ kg Kartoffel
- 2 rote Paprika
- 3 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 dag Mandelkerne
- Olivenöl
- 1 EL weiche Butter
- 150 Gramm Semmelbrösel
- 700 Gramm Kabeljau
- für den Dip: Joghurt, Zitrone & Thymian

Zubereitung:

- Kartoffel waschen und vierteln. Paprika waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken
- alles in einer großen Schüssel vermengen und mit Olivenöl (und wer will auch mit Honig!) beträufeln, mit Salz & Pfeffer würzen
- das Gemüse auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Rohr (ca. 175 Grad) etwa 40 Minuten garen
- die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett etwas rösten und auskühlen lassen
- Butter, Brösel und Mandeln miteinander vermengen
- Fisch in gleich große Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl unter mehrmaligem Wenden ca. 2 Minuten anbraten
- Bröselmasse auf dem Fisch verteilen und ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit zum Gemüse geben
- für den Dip das Joghurt, Zitronensaft & Thymian mit Salz und Pfeffer würzen.
- Blech aus dem Ofen nehmen und anrichten. Siehe Fotos.

Fertig!

Ich wünsche euch ein gutes Gelingen & guten Appetit!

Auf meinem Food.Blog könnt ihr euch die passenden Fotos dazu ansehen!

Mehr Beiträge findet ihr unter <https://www.food-tastic-eats.at>

liebe Grüße

eure Gabi

food.tastic.eats

© KUGELGRUBER 2020