



Gebackener Kabeljau mit Olivenkruste und Linsen

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 100ml Olivenöl
- 1 Möhre, gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, gewürfelt
 - 1 Zwiebel, gehackt
- 500g Linsen, über Nacht eingeweicht
 - 2 frische Lorbeerblätter
 - 1,5 Liter Gemüsebrühe
 - 1 EL Semmelbrösel
- Je 1 Teelöffel frischer Rosmarin und Thymian
 - 100g entsteinte schwarze Oliven
 - 4 Kabeljaufilets (je 175g)

Zubereitung:

- 1) Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Die Möhre, den Sellerie und die Zwiebel hineingeben und 3-4 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich wird. Gelegentlich umrühren, damit es nicht ansetzt.
- 2) Die Linsen und die Lorbeerblätter unterrühren und die Gemüsebrühe zugießen. Etwa 30 Minuten garen, bis die Linsen die Flüssigkeit aufgenommen haben. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- 3) Inzwischen das restliche Öl mit den Semmelbröseln, dem Rosmarin, Thymian und den Oliven im Mixer zu einer geschmeidigen Paste verarbeiten.
- 4) Die Kabeljaufilets in eine ofenfeste Form legen und mit der Olivenpaste bestreichen. Die Paste leicht andrücken und darauf achten, dass sie die Filets bedeckt. Den Kabeljau 7-8 Minuten im Ofen backen. Auf einem Brett aus Linsen anrichten und servieren.

Alternative Fische: Makrele, Lachs, Petersfisch (Saint-Pierre), Heilbutt

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team