

Kabeljau im Karottenmantel



Zutaten für 4 Personen

600 g Karotten
100 ml Gemüsebrühe

120 g junger Gouda
1 EL Semmelbrösel

½ Bund Petersilie

600 g Kabeljaufilet
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Fischgewürzmischung
Öl/Margarine für die
Auflaufform

Zubereitung

Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze oder 200 °C Umluft vorheizen.

Die Karotten waschen, schälen und grob raspeln.
Die Karottenstreifen 5 Minuten in der kochenden Gemüsebrühe garen.

Den Käse grob reiben.
75 g von dem Käse mit den Semmelbröseln vermischen.

Die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Karottenstreifen und die Petersilie mit der Käse-Semmelbrösel-Mischung vermengen.
Etwas Petersilie für die Garnitur beiseitelegen.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Filets würzen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Die Karotten-Käse-Mischung über den ganzen Fisch verteilen, den restlichen Käse darüberstreuen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene
20 – 30 Minuten überbacken.

Den Fisch vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie garnieren.



Angaben pro Portion

Energie 346 kcal
Fett 16,3 g
Kohlenhydrate 9,1 g
Eiweiß 40,0 g
Ballaststoffe 5,9 g

Tipps

Dazu passt eine kleine Portion Salzkartoffeln oder Reis.

Statt eine fertige Fischgewürzmischung zu verwenden können Sie sich auch eine eigene Fischwürzmischung herstellen (siehe Tipp bei Forelle in Alufolie).