

Das Oktober-Rezept 2013 der LandFrauen

vom LandFrauenVerein Reinfeld und Umgebung
www.landfrauenverein-reinfeld.de

*aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“
des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e.V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten
auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen
Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine.*

Kabeljaufilet überbacken

Aufgrund seines festen Fleisches und milden Geschmacks zählt der Kabeljau, der auch als Dorsch oder Skrei bekannt ist, zu den wichtigsten Speisefischen in West-Europa. Er enthält viel Vitamin A und D sowie die Mineralstoffe Kalium und Phosphor und bereichert so unseren Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. Besonders gut kann dieser Fisch im Backofen zubereitet werden, denn so wird er schonend gegart und bleibt besonders saftig.



Zutaten:

4 Kabeljaufilets
2 Fleischtomaten
6 EL Schmand
2 EL Senf
100 g geriebener Käse
2 EL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Senf mit dem Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Kabeljaufilets in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Soße bestreichen.
Fleischtomaten in Scheiben schneiden, auf den Fisch legen und mit Kräutern der Provence sowie dem geriebenen Käse bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) etwa 25 Minuten garen.

Guten Appetit!