



## Ofenkabeljau im Speckmantel

mit Rucola-Kartoffelstampf

🕒 30-40Min.

🍴 3-4 Personen

Dieser flotte Fisch hat uns in der Küche begeistert. Da wird dir sicher auch das Wasser im Mund zusammenlaufen, denn der Kabeljau wird nicht einfach nur im Ofen geröstet! Nein, vorher bekommt er noch einen Mantel aus Speckscheiben verpasst. Dazu gibt es marinierte Rosmarin-Tomaten und cremigen Kartoffelstampf mit knackigem Rucola!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 5g frischer Rosmarin
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Baconscheiben
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kabeljau <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Kartoffelstampfer
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 510.0kcal, Fett 18.5g, Eiweiß 36.5g, Kohlenhydrate 44.7g



1. Fisch vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Inzwischen den **Kabeljau** in je zwei Stücke schneiden und jedes Stück mit einer Scheibe **Bacon** umwickeln, dann in eine Auflaufform geben.



2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** nach Wunsch schälen und vierteln. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** für ca 20-25Min. gar kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.



3. Tomaten schneiden

Inzwischen die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Blätter des Rosmarins** vom Stängel streifen und ebenfalls fein hacken.



4. Salsa mischen

Die **Kirschtomaten** mit dem **gehackten Knoblauch** und **Rosmarin** vermengen und gut mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.



5. Fisch garen

Die **Kirschtomaten** über den **Fisch** in die Auflaufform geben und alles für ca. 15-20Min. im Ofen garen, bis der **Fisch** gar und der **Bacon** knusprig ist.



6. Kartoffeln stampfen

In der Zwischenzeit den **Rucola** grob schneiden. Die **abgetropften Kartoffeln** mit 2-3EL Olivenöl fein stampfen, mit Salz abschmecken und den **Rucola** untermischen. Den **Fisch** mit **Kartoffelstampf** servieren.