Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / Super Food / super schnell /

Zitronen-Kräuter-Kabeljau

‘Viele große Fische, schwimmen nun zu Tische, sie reichen sich die Flossen und dann wird schnell beschlossen: jetzt nicht mehr zu blubbern, stattdessen was zu futtern, und alle rufen mit: Guten Appetit!’

Flynn besteht auf einen Tischspruch vor dem Essen. Und immer wenn wir Fisch essen, muss es dieser sein. Und NUR wenn wir Fisch essen. So auch bei diesem Kabeljau. Flynn war zugegeben nicht allzu begeistert von den vielen Kräutern, oder auch von dem ‘Salat’ wie er es nannte, aber als das Grünzeug erstmal absorbiert war, hat er den Fisch sehr gerne gegessen und mal wieder bewiesen, dass Fisch für Kinder nicht immer unbedingt paniert und in Stäbchenform kommen muss.

Zutaten für 4 Portionen

- 2 - Zitronen
- 700 gr - Kabeljaufilet
- 2 EL - Olivenöl
- 1 Stange - Lauch
- 1 Bund - Dill
- 1 Bund - Petersilie
- 1 - Chilischote
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Zitronen in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Den Kabeljau auf die Zitronenscheiben legen und mit Olivenöl beträufeln.
3. Den Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Um den Kabeljau herum verteilen.
4. Nun die Auflaufform in den Ofen schieben (ca. 15-20 min).
5. Die Kräuter in der Zwischenzeit waschen und grob hacken. Wenn gewollt, die Chileschote fein hacken.
6. Beides auf dem Kabeljau verteilen und nochmals für 5 min in den Ofen schieben.
7. Anschließend salzen, pfeffern und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia