***Einfaches Fischrezept für Zuhause***

***Kabeljau mit Gemüse aus dem Ofen***

Zutaten für zwei Personen:

500 Gramm Kabeljaufilet

*Für die Kruste*

1 Löffel Senf

1 Löffel Dijonsenf

Sahne

Paniermehl

*Für die Beilage*

2 Möhren

400 Gramm gekochte Kartoffeln (halbfest kochende)

eine Zwiebel

Staudensellerie

Lauch

Dill

Schnittlauch

Olivenöl

Paprika

Zitrone

Den Senf, Dijonsenf, Sahne und das Paniermehl in eine Schüssel geben und vermengen, bis eine Pastenartige Konsistenz entsteht.

Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Die Möhren schälen , Paprika putzen, und zusammen mit Sellerie, Lauch, den Tomaten und Zwiebeln in ca. 1cm breite Streifen schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Kräutern marinieren und in Kühlschrank stellen.

Den Fisch salzen und mit der Senfkruste bestreichen (250 Gramm sind eine gute Portion).

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden auf ein Backblech legen und mit Muskat und etwas Salz bestreuen, Das marinierte Gemüse auf die Kartoffeln verteilen. Den Fisch einfach daneben auf das Blech legen.

Das ganze bei 120° für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen,

und mit frischer Zitrone genießen.

Die Garzeit, kann je nach dicke des Fisches etwas variieren.

Damit der Fisch nicht zu trocken wird, kann man etwas Wasser oder Wein angießen, oder auch eine Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen.