

Kabeljau „à l’Orange“

aus der Folie

Zutaten für 4 Personen

4 Stk. Kabeljau à 160g
1 Orange (Saft und Abrieb)
500g Patatli
250g Gurke
200g Karotten
1 rote Zwiebel
8 Stk. Champignons
160g kleine Tomaten
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Alufolie



Vorbereitung:

Orange waschen, Schale fein reiben und Saft auspressen. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen, geriebene Orangeschale dazugeben und das Ganze mit dem Orangensaft eine halbe Stunde marinieren.

Patatli waschen und in Salzwasser garen. Gemüse waschen und rüsten. Karotten und Gurke mit einem Zester in feine Streifen ziehen, gleichmässig vermischen und mit Salz würzen. Tomaten und Champignons in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel in Streifen schneiden. Ofen auf 180° Celsius Umluft vorheizen.

4 Stücke Alufolie (ca. 25cm x 25cm) ausbreiten, Karotten – Gurkengemüse, Zwiebelstreifen in die Mitte geben und den Kabeljau darauf setzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Tomaten und Champignon leicht würzen und gleichmässig auf dem Fisch verteilen. Patatli halbieren und rundherum verteilen. Nun die Alufolie an beiden Seiten etwas zusammen drücken, dann den Saft der Marinade gleichmässig darüber verteilen, nach Belieben etwas frischen Thymian oder Dill dazu geben, die Folie einschlagen und gut verschliessen.

Zubereitung:

Die Folien – „Schiffchen“ für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, dann aus dem Ofen nehmen und noch fünf Minuten stehen lassen.

Anrichten:

Die „Schiffchen“ auf einen Teller geben und die Alufolie aufklappen. Sofort geniessen!

Ä Guete!