

Kabeljau, Gemüse en papillote, Kartoffel-Stampf, Tomaten

Für zwei Personen,

Für das Gemüse:

| | | |
|-------------------|-------------------|------------------|
| 1 kleine Zucchini | 1 Paprikaschote | 2 Tomaten |
| 1 rote Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 5 Zweige Thymian |
| 5 Zweige Oregano | 5 Zweige Rosmarin | 5 Zweige Dill |
| 2 EL Olivenöl | | |

Für den Fisch:

| | | |
|---------------------------|-----------|---------------|
| 2 Kabeljaufilets, à 200 g | 1 Zitrone | Salz, Pfeffer |
|---------------------------|-----------|---------------|

Für den Kartoffelstampf:

| | |
|---|--------------------------|
| $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend | 50 g getrock. Öl-Tomaten |
| 4 Schalotten | 1 Zitrone |
| 30 g Pinienkerne | 1 Bund Basilikum |
| 50 ml Olivenöl | Pfeffer |

Für den Tomatensalat:

| | | |
|---------------------|--------------------|----------------------|
| 800 g Cherrytomaten | 5 Zweige Basilikum | 2 EL Aceto Balsamico |
| 1 EL Honig | 4 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für das Gemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien, längs halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Nun 2 große Stücke Pergamentpapier abschneiden und auf die Arbeitsfläche legen. Auf dem Papier je 1 EL Olivenöl in der Mitte verteilen.

Das geschnittene Gemüse auf die beiden Papierstücke verteilen.

Thymian, Oregano, Rosmarin und Dill abbrausen, trocken wedeln und nach Bedarf auf das Gemüse geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Gemüse auf je ein Stück Pergamentpapier geben und beiseitelegen.

Für den Fisch:

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und auf das Gemüse legen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Je 1 EL Zitronensaft über die Fischfilets geben und je nach Geschmack mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nun den Fisch und das Gemüse im Pergamentpapier zu kleinen Päckchen verschließen. (Es ist wichtig, dass die fest verschlossen sind, da der Fisch und das Gemüse nur dann im eigenen Saft garen können.) Die Päckchen auf ein Backblech setzen und für 15 Minuten im Backofen backen.

Für den Kartoffelstampf:

Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffel schälen, klein schneiden, waschen und im kochenden Salzwasser circa 15 Min. garen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken wedeln und die Blätter abzupfen. Die Tomaten abtropfen lassen und grob hacken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Nun 2 EL Olivenöl erhitzen, darin Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, das restliche Öl hinzufügen und erwärmen.

Dann die Kartoffeln abgießen, das Öl darüber geben und grob stampfen.

Die Pinienkerne, Tomaten und Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Nun je nach Geschmack etwas Zitronensaft und Gemüsefond zum Stampf geben.

Für den Tomatensalat:

Die Tomaten waschen und klein schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und in Streifen schneiden. Für das Dressing Honig, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Tomaten und Basilikum unterheben und ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Günter Brag am 18. Oktober 2021