



Fischfilet à la Provence mit Artischocken

Aufwand

Einfach 👉

Zubereitung

50 Min.



25 Min.

0 Min.

Zutaten

750 g	Kabeljaufilets
15 g	Thymian
15 g	Salbeiblätter
15 g	Petersilie
250 g	Kirschtomaten

400 g	Artischockenherzen aus dem Glas
100 g	entsteinte grüne Oliven aus dem Glas
2	Paprika
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	weißer Balsamicoessig
3 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl



Utensilien

1 Backofen, 1 Knoblauchpresse, 1 Schneidebrett, 1 Messer, 1 Backblech, 1 Backpapier, 1 Schüssel

Nährwerte pro Portion

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydr.
378	16 g	39 g	22 g

Schritte 1/ 4

400 g Artischockenherzen aus dem Glas – **15 g** Thymian – **15 g** Salbeiblätter – **15 g** Petersilie – **250 g** Kirschtomaten – **100 g** entsteinte grüne Oliven aus dem Glas – **2** Paprika – **1 Zehe** Knoblauch

1 Backofen – 1 Knoblauchpresse – 1 Schneidebrett – 1 Messer

Backofen auf 200°C vorheizen. Thymian fein hacken, Salbeiblätter und Petersilie grob hacken. Tomaten und Artischockenherzen halbieren. Oliven und Paprika in dünne Ringe schneiden. Knoblauch hacken.

Schritte 2/ 4


750 g Kabeljaufilets – **2** Paprika – Olivenöl

1 Backblech – 1 Backpapier

Kabeljaufilets mit einem Teil des gehackten Salbei und Thymian sowie Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit den restlichen Kräutern, Salz und


Pfeffer würzen. Im Ofen für ca. 15 Min. backen.


Schritte 3/ 4

 Olivenöl – **400 g** Artischockenherzen aus dem Glas – **100 g** entsteinte grüne Oliven aus dem Glas

Sobald die Paprika fertig gebacken ist, aus dem Ofen nehmen und Kabeljaufilets auf das Backblech legen. Mit mehr Olivenöl beträufeln. Artischocken, Tomaten und Oliven dazugeben. Ofentemperatur auf 250°C erhöhen und für ca. 5-6 Min. backen oder solange, bis das Gemüse gar ist.

Schritte 4/ 4

 **1 EL** weißer Balsamicoessig – **3 EL** Olivenöl

 1 Schüssel

In der Zwischenzeit gehackten Knoblauch zusammen mit weißem Balsamicoessig in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Olivenöl esslöffelweise hinzufügen, währenddessen rühren. Zum Schluss gehackte Petersilie in die Schüssel geben. Sobald der Fisch fertig gebacken ist, mit der Vinaigrette benetzen. Zusammen mit dem Gemüse servieren. Guten Appetit!

Guten Appetit!

Made with  in Berlin

AJNS New Media GmbH | Storkower Straße 115 | 10407 Berlin | Tel.: +49

(0)30 695 182 91 | E-Mail: hello@kitchenstories.de

Vertreten durch Nora Seetge & Alexander Bauer

Kitchen Stories wird unterstützt durch Produktplatzierung