

Kabeljau mit Zucchini Mozzarella Kruste und Thymian



• Zutaten:

250 Gramm	<i>Mozzarella</i>
3 mittelgroße	<i>Zucchini</i>
4 ca. 180 Gramm	<i>schwere Kabeljaufilets</i>
2 rote	<i>Zwiebeln</i>
1 halbe	<i>Zitrone(davon den Saft)</i>
1 große Tasse	<i>Reis</i>
½ Bund	<i>Thymian</i>
¼ Liter	<i>Tomatensaft</i>
Salz Pfeffer Olivenöl	

• Zubereitung:

1. Mozzarella in feine Scheiben schneiden
2. Zucchini waschen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden
3. die Zucchinischeiben salzen und stehen lassen
4. die entstandene Flüssigkeit mit einem Küchentuch abtupfen
5. ca. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
6. die zubereiteten Zucchinischeiben darin von beiden Seiten goldgelb anbraten
7. nun die Zucchini noch pfeffern
8. die Kabeljaufilets salzen und pfeffern
9. den Zitronensaft auspressen und über die Kabeljaufilets träufeln und kurz ziehen lassen
10. die Fischfilets abwechselnd mit Mozzarella und Zucchinischeiben belegen
11. die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden
12. eine Auflaufform einfetten
13. darin zuerst die Zwiebelringe legen
14. den Tomatensaft evt. mit Zitrone, Pfeffer und Salz verfeinern
15. anschließend den Tomatensaft über die Zwiebel gießen
16. darauf legen sie die vorbereiteten Kabeljaufilets
17. den Backofen auf 200° C vorheizen
18. die Auflaufform mit dem zubereiteten Fisch hinein schieben und ca. 10 Minuten garen
19. bei Tiefkühl Fisch, den Fisch gut antauen oder die Garzeit entsprechend verlängern
20. knuspriger wird es, wenn man am Ende der Garzeit für einige Minuten den Backofengrill anschaltet
21. zum Schluß das ganze mit Thymian bestreuen
22. während der Zubereitung des Fisches, die Tasse Reis mit der doppelten Menge Wasser und 1 Teelöffel Salz zum kochen bringen und garen.
23. kocht der Reis den Deckel abnehmen und bei mittlerer Hitze garen lassen
24. ist das Wasser verdampft, den Reis zugedeckt warmhalten und zum Fisch servieren